女性身体私密护理手册

乳房、子宫、卵巢养护一本全



李彤宇 _____ 主 编
王双富 _____ 副主编

電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

女性身体私密护理手册：乳房、子宫、卵巢养护一本全 / 李彤宇主编. —北京：电子工业出版社，2017.5

ISBN 978-7-121-31108-6

Ⅰ. ①女… Ⅱ. ①李… Ⅲ. ①乳房—保健—手册 ②子宫—保健—手册③卵巢—保健—手册 Ⅳ. ①R655.8-62 ②R711.74-62 ③R711.75-62

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第055595号

责任编辑：郝喜娟
特约编辑：董淑芳
印　　刷：
装　　订：
出版发行：电子工业出版社
　　北京市海淀区万寿路173信箱　　邮编：100036
开　　本：720×1000　1/16　　印张：12　　字数：211千字
版　　次：2017年5月第1版
印　　次：2017年5月第1次印刷
定　　价：49.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：haoxijuan@phei.com.cn。

序 言

要问女人最怕什么，恐怕十个有九个会说：怕老！的确，毛孔粗大、肤色晦暗、皮肤松弛、皱纹增多、乳房下垂……是每个女人都不想面对的，也是每个女人都难以接受的！于是，为了让自己看起来更青春，她们经常不惜成本地购买一大堆化妆品往脸上抹、一大堆塑形内衣往身上穿。但是，真的有效吗？

其实，这终究是治标不治本。在女人对抗衰老的策略中，溯源才是根本。源头就在女人的私密花园——乳房、子宫和卵巢里。

乳房是女人身材的标志，也是女人母性的体现。拥有健康、丰满的乳房，是展现女性美的关键，能够给女性增添无限魅力。如果乳房不健康，不仅会让女人失去一些美，还会给育儿造成困难，乳腺疾病也会悄然而至，威胁女性的健康和美丽。

子宫是女性特有的器官，绝大多数人都认为子宫只是单纯孕育生命、负责传宗接代而已。但事实上，女人的青春容颜、曼妙体态及红润肌肤，都与子宫的健康息息相关。如果子宫出了问题，会使女人皮肤粗糙、身材走样，美丽大打折扣，还使很多女人的健康蒙受损失，甚至会威胁到生命。

卵巢是女性非常重要的生殖器官，是让女性永葆青春活力的器官。因为卵巢可以合成并分泌性激素（如雌激素、孕激素、雄激素等），对于女性保持年轻活力和曼妙身材作用重大。如果卵巢功能不佳，则会影响容貌，造成皮肤暗黄，提前衰老。

那么，该如何科学养护女人的这些私密花园呢？这正是本书所要解决的问题。书中详细讲述了女人保养乳房、子宫和卵巢应该知道的方方面面的知识，旨在让每一个女人都可以在简单的查查看看、吃吃喝喝、跑跑跳跳、揉揉捏捏中，活出一个美丽健康的自己！

本书没有长篇理论和生硬说教，多是老朋友的关爱之语和倾心交流，在娓娓道来中让女性朋友收获众多切实可行的健康知识。此外，书中配有众多精美图片，如写实插图、漫画图、食谱图、运动图、穴位图等，让人读来格外轻松。



目 录

乳 房 篇

第一章 乳房好，女人美到老

小小乳房，女人自信的资本 010

乳房要美丽，更要健康 012

关于乳房，你真的了解吗 013

乳房发育异常，女人知多少 016

乳房很脆弱，特殊时期需加倍呵护 019

第二章 自检乳房，及早发现问题

医生告诉你：乳房自检方法 022

乳头溢液，抑或是乳房疾病的征兆 025

乳房瘙痒，可能是乳房湿疹 027

乳房肿痛，小心乳腺炎 029

乳头内陷非小病，治疗要及时 031

不痛不痒的肿块，当心乳腺癌 033

第三章 健康饮食，吃出傲人美胸

乳房健康美丽的饮食原则 036

乳房健康，远离这些食品 038

白菜，有效预防乳腺疾病 040

多吃海带，防治乳腺增生 041

豆类食品，对乳房大有裨益 042

花生+芝麻，促进乳房发育 043

4种水果，丰胸美胸效果好 044

第四章 简单运动，塑造丰满挺拔胸部

乳房健美的运动原则 051

扩胸运动，塑造完美胸形 053

自我按摩，让你的乳房挺拔起来 055

瑜伽运动，轻松告别“太平公主” 057

游泳运动，既瘦身也丰胸 062

4种运动，防治乳房下垂 064





第五章　调整习惯，拯救你的乳房

乳房健康，从穿对内衣开始　066

乳房常清洁，健康又美丽　070

盲目减肥，乳房也会“缩水”　072

睡眠不当，影响乳房的健美　074

吸烟喝酒，对乳房危害大　075

保持好心情，乳房更健康　077

子 宫 篇

第六章　子宫好，女人幸福到老

子宫，关系女人一生的幸福　080

女人，你了解自己的子宫吗　081

不同时期，做好子宫保养工作　084

宫颈很脆弱，需要特别呵护　086

女人不可不知的10大子宫杀手　087

第七章　警惕子宫给你的“黄牌警告”

痛经，多是子宫受寒的信号　091

月经异常，当心子宫肌瘤　093

下腹坠胀，可能是子宫脱垂　095

小腹疼痛，抑或是子宫内膜炎　097

第八章　科学饮食，给子宫最好的爱

保养子宫饮食有讲究　100

贪寒凉之物，子宫易受伤　102

胡萝卜可以预防子宫疾病　103

豆浆，滋养子宫的琼浆玉露　105

一日三颗枣，养好子宫不显老　107

8种食物，让你告别“宫寒”　108



第九章　充分运动，保持子宫年轻活力

快走可以降低子宫癌发病率　113

暖宫操，让你的子宫温暖如春　114

可以滋养子宫的3个瑜伽体式　115

5种简易动作，让子宫更健康　119

按按穴位，就能帮你调养子宫　120



第十章　做好护理，经营出健康子宫

注意保暖，让子宫不受寒　123

科学避孕，保护好子宫　125

选好内裤，远离子宫疾病　127

生理期做好子宫防护工作　129

预防子宫癌，从生活习惯开始　131

卵　巢　篇

第十一章　卵巢好，女人不会老

卵巢保鲜，才能让美丽保鲜　134

护巢，会给你孕育的骄傲　136

关于卵巢，你真的了解吗　137

不同时期，做好卵巢保养　138

警惕导致卵巢早衰的因素　141



第十二章　原来，这都是卵巢的求救信号

体毛多，可能是多囊卵巢综合征　144

下腹疼痛，可能由卵巢囊肿引起　147

月经量减少，警惕卵巢早衰　148

突然发胖，抑或是卵巢在作怪　150

莫名腹胀，当心卵巢癌　152

第十三章　合理饮食，调养卵巢的特效药

保养卵巢7大饮食原则　154

吃好早餐，可以保护卵巢　156

多吃玉米，降低卵巢癌的发生率　158





番茄+黄瓜，延缓卵巢的衰老 159

3种水果有效预防卵巢疾病 160

补充叶酸，保证卵巢功能正常 162

经期补铁，可预防卵巢早衰 163

护理好私处，远离卵巢炎症 183

远离压力，让卵巢更年轻 185

适度减肥，不给卵巢惹麻烦 188

和谐性生活，就是给卵巢做保养 190

第十四章　科学运动，跟卵巢疾病说“拜拜”

保养卵巢，运动要适度 166

跳绳，就是给卵巢做体操 168

散步，散出卵巢的健康 169

慢跑，可以延缓卵巢衰老 170

骨盆运动可以保健卵巢 171

保养卵巢的3个瑜伽动作 173

4个护巢小动作，简单有效 177

小穴位，调养卵巢大功效 178

第十五章　良好习惯，养护卵巢的好方式

充足的睡眠让你远离卵巢早衰 180

避免久坐，让卵巢更健康 182



乳房篇

乳房，不仅是女性的象征，也是每一位女性的骄傲。

乳房，不仅成全了女性的曲线和美丽，也哺育了下一代。

乳房，是女性身体特有的器官，也是最脆弱的器官。

女人要美丽、要健康，就要呵护好乳房！

第一章

乳房好，女人美到老

从一个不谙世事的女孩，到成熟性感的女人，再到伟大慈爱的母亲，乳房在女人人生的每个阶段都需要呵护关爱。可是，很多女性朋友把大量的时间和金钱花在了美容、美发、穿衣上，而忽视了乳房保养，结果乳房不再美丽，乳腺疾病悄然而至，甚至危及到了生命。所以，还是花点时间在你的乳房上吧，因为乳房好，女人才能健康到老、美到老。

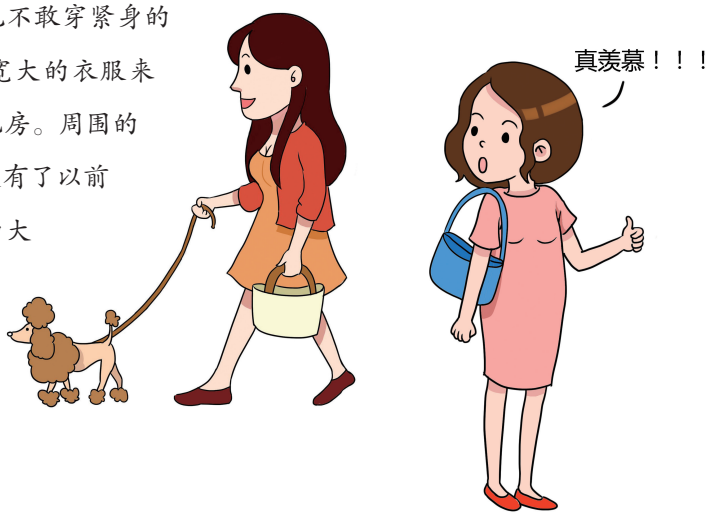
小小乳房，女人自信的资本

对于每位女性来说，乳房不仅有哺育后代的作用，也是女性曲线美的象征。拥有一对健康、完美的乳房是展现女性美的关键，能够给女性增添无限魅力，不仅会给自己赢得很高的回头率，而且更是女人自信的资本！

梁丽是一位27岁的女孩，不仅长得漂亮，还拥有完美的S形身材，性感美丽，是众人眼里的“万人迷”。梁丽对自己前凸后翘的身材感到很满意，无论走在哪里都挺胸抬头，自信满满，就连工作起来也充满干劲。

不过，最近她的自信不见了，常常烦恼不已。原来，有了小孩后，她也像很多妈妈一样坚持母乳喂养，一年后她给宝宝断了奶。可是原本坚挺饱满的胸部变了模样，乳房逐渐缩小、下垂，像两个松弛的布口袋，她自己都不愿再多看一眼。

为此，她再也不敢穿紧身的衣服，平时常穿宽大的衣服来遮掩自己下垂的乳房。周围的朋友也觉得梁丽没有了以前的性感美丽，魅力大大降低。



为了改变自己的乳房，找回自信，梁丽想到了隆胸。但是，她了解到隆胸存在一定的风险，就打消了这个念头。之后，她查阅了很多资料、咨询了几位健康专家，得知不用隆胸也可以拥有完美的胸部。后来，通过饮食调理、坚持按摩、科学运动等，梁丽的乳房慢慢变得坚实、丰满了。

现实生活中，很多女性像梁丽一样为胸部暗自神伤：乳房扁平、下垂；乳形异常；乳房胀痛等。太多的乳房问题令女性的自信大打折扣，因此她们无不想拥有健康、完美的乳房，告别“飞机场”、“搓衣板”的尴尬，远离疼痛，做一个美丽自信的女人。

总之，小小乳房作为女性象征，不仅可以成全女性的曲线美，让女性赢得异性爱慕的目光，也可以让女性变得自信美丽，同时也是宝宝乳汁的来源。所以，女性要呵护好自己的乳房。

健康私语

乳房的生长发育及其生理功能的发挥均有赖于各种相关内分泌激素的共同作用。和谐的性生活能够调节内分泌，刺激孕激素的分泌，增强对乳房的保护和修复能力，还能使乳房更坚挺。

乳房要美丽，更要健康



对于女性而言，美丽固然重要，但健康更重要，也只有健康的女人才是最美的。试想，一个疾病缠身的女人，即使外貌出众、才华横溢、腰缠万贯，又何谈美丽幸福呢？同样道理，关于乳房，不只要美丽，更要健康。

然而现实生活中，很多女人为了追求更丰满、坚挺的乳房，不惜忍受痛苦、花费大价钱去束胸、隆胸。确实，乳房看起来美丽了，但也可能会因此出现许多疾病，如乳腺增生、乳腺炎、乳腺肿瘤，甚至是乳腺癌。

女性追求美丽是无罪的，但只追求美丽而忽视了乳房健康，却是不可取的。

25岁的张小姐长相漂亮，从小就是一个爱美的女孩，平时很喜欢购买新衣服、化妆品，很注重自己的形象。不过长相出众的她，却很不满意自己的身材。不顾家人的反对，她去做了隆胸手术。

手术后，张小姐的身材变得凹凸有致，为她添了更多的自信和美丽。但让人没想到的是，隆胸后仅仅几个月，张小姐的乳房就开始疼痛，并且还有硬块出现，痛苦不堪。无奈，她只好去看医生。医生告诉她，隆胸手术使她的乳腺导管受伤了，以后不能进行哺乳了。听后，张小姐崩溃了，很后悔当初的行为——为了追求暂时的美丽，而以牺牲乳房的健康为代价。

现实生活中，像张小姐这样的女性朋友不在少数，为了追求凹凸有致的身材选择隆胸，结果导致乳房变形、乳腺发炎感染，甚至被迫要切除乳房。爱美之心人皆有之，女人追求美丽本来无可厚非，但是要付出如此惨重的代价，实在是不值。

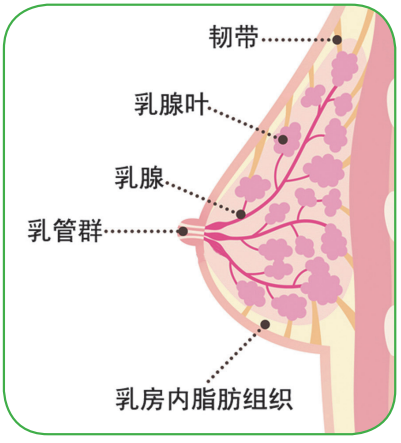
其实，乳房存在的意义不仅仅是为了突出女性的胸部曲线，更为重要的是，它起着哺育后代的作用。女性朋友绝不能片面地追求性感美，而忽视乳房的健康。再说，胸部也并非越大越好，只要是健康的，大小与自己的身高、三围比例相协调，就是美丽的。

健康私语

为了胸部的健美，不一定非要去冒险隆胸。其实，只要你心态好，采取行之有效的科学健胸方法，时时精心呵护乳房，并持之以恒，就可以拥有丰满坚挺的胸部，拥有性感美丽的曲线。

关于乳房，你真的了解吗

乳房，作为女性身体的重要部位，伴随着女性走过人生的每一个阶段。乳房对每个女性来说都十分重要，它能展现出女性的性感柔美，给女性带来独有的魅力。不过，作为女人，你对自己的乳房了解多少呢？



乳房的外观

从外观上看，乳房的中心部位是乳头。正常的乳头呈筒状或圆锥状，两侧对称，表面呈粉红色或棕色。乳头直径为0.8～1.5厘米，其上面的皮肤较粗糙，呈颗粒状态，为输乳管开口。

在乳头的周围，皮肤色素沉着较深的环形区则是乳晕，直径3～4厘米。乳晕的皮肤较薄，有时可透过皮肤看到皮下浅静脉。乳晕的颜色不是一成不变的，在青春期呈玫瑰红色，在妊娠期、哺乳期色素沉着，颜色加深，呈深褐色。

乳房的结构

乳房的外部主要由乳头和乳晕组成。乳头表面覆盖着一层鳞状角质上皮，上皮层较薄。乳头由致密的结缔组织及平滑肌组成。乳晕部皮肤有毛发和腺体。其中腺体包括汗腺、皮脂腺及乳腺。

乳房内部结构犹如一棵倒着生长的“小树”，可谓精致细密，其主要由腺体组织、乳腺导管、脂肪组织、纤维组织等构成。此外，乳房内还分布着血管、淋巴管和神经，其主要功能是供给养分和维持新陈代谢。

乳房的形态

女性乳房的形态会受遗传、年龄、哺乳等很多因素的影响，因此存在较大的个体差异，没有一个严格的标准。在不同时期也会呈现出不同的形态。比如，成年未生育的女性或虽生育而未授乳的女性，乳房多呈半球形或圆锥形，紧张有弹性；哺乳后的女性乳房多趋于下垂和松弛，略显扁平。

以下几种乳房形态均属于发育正常，女性朋友不必为此烦恼、担心。

形态	特点	美感度
半球形	乳房的圆周半径和乳房高度数值相等，且有丰满的组织，形如半球，很漂亮、性感	最理想、最健美的乳房形态
圆锥形	乳头和乳晕有一定高度，总体看来由高而低逐渐低平，形似一个圆盘，很有美感	比较健美的乳房形态
扁平形	乳房隆起尖长，基底的圆周平面和乳头线接近90° 角	不太理想的乳房形态
圆盘形	乳房的圆周半径较低平，使胸部外观看起来比较平坦，显得不太饱满、挺拔	稍微影响身体的曲线美
下垂形	这类乳房皮肤松弛，不够饱满，多见于产后皮下脂肪减少、皮肤松弛、保养不当的女性	影响正常的曲线美，但可以通过戴胸罩来弥补

乳房的发育过程

关爱女性乳房健康，从了解女性乳房发育开始。女性进入青春期，乳房就开

始发育，直到发育成熟。每位女性的乳房发育在各个不同的发展阶段是存在差异的，不必为变化得稍早、稍迟担忧。

一般来说，女性乳房的发育有以下几个阶段。

阶段	年龄	乳房变化
第一阶段	0～9岁	这一时期的乳房处于未发育的状态，只有一对小乳头
第二阶段	9～11岁	此时期乳房开始逐渐隆起，形似小丘，乳头会像芽苞一样突起，并有乳晕出现
第三阶段	12～13岁	此时期乳房开始发育，乳晕逐渐长大且颜色逐渐由淡褐色变为深棕色，乳房在这时隆起得更为明显
第四阶段	13～14岁	此时期乳晕区的腺体在整个膨隆的乳房上再度突出。形成第二级小丘，乳房呈明显隆起状态
第五阶段	15～16岁	此时期乳房线条丰满清晰，乳头大而突出。乳房内部结构也在这个阶段发育成熟

乳房大小因人而异

乳房大小没有绝对的标准，因人而异，除了与遗传因素有关外，常因人的体形、胖瘦及发育情况而有所不同。即使同一个人，在不同年龄段，乳房大小也会有很大的不同。乳房方向也大不相同，有的双乳靠在一起，有的则分别向两侧倾斜。

现实生活中，一般身体瘦长的人，乳房较小而平坦；身体矮胖的人，乳房就比较丰满，这与体内脂肪的多少有关。女性乳房平均重量约为0.5千克，占人体总脂肪的4%～5%，而且年龄越大，乳房的脂肪越多。大量脂肪并不会使乳房显得更大，反而会使乳房下垂。

乳房健康的标准

女性乳房是否健康，评判标准包括很多项，主要有乳房形状、皮肤质地、乳头形状及乳房位置等。以下便是女性乳房健康评分表，你可以参照这个表格自行测试，满分为100分，74分以上者为标准。

名称	评分一	评分二	评分三	评分四	总分
乳房外观	正常10分	颜色异常8分	凹陷皱褶5分	异常且并凹陷皱褶2分	
乳房位置（第2~6肋骨之间）	正常10分	过高8分	两侧不对称5分	过低2分	
皮肤质地	有弹性10分	较有弹性8分	尚有弹性5分	松弛2分	
乳房形状	半球形30分	圆锥形25分	圆盘形20分	下垂形10分	
乳头外观	正常10分	直径＜0.8厘米8分	下垂5分	内陷2分	
胸围（身高×0.53）	达到30分	差1厘米以内20分	差2厘米以内15分	差2厘米以上10分	

知识链接

如何判断乳房下垂程度?

我们可以根据乳房下极（乳房的最低点）和乳房下皱襞（乳房与胸部的连接线）的关系，来判断乳房的下垂程度。

下垂程度	乳房下极与乳房下皱襞的关系
正常乳房	两者相等
轻度下垂	乳房下极超过乳房下皱襞1~2厘米
中度下垂	超过2~3厘米
重度下垂	超过4~10厘米
严重下垂	超过10厘米

乳房发育异常，女人知多少

每位女性朋友都希望自己拥有丰满、健美的胸部，但由于受体形、发育、营养、遗传等方面因素的影响，女性乳房的发育有早有晚，有大有小，这很正常。

现实生活中，多数人在少女时乳房较小，而婚后在妊娠、哺乳期时，由于乳腺得到最大程度的发育，乳房变得丰满、坚挺。

所以，女性朋友不要因为乳房较小而垂头丧气，大小并不重要，正常健康就好。但是，也有不少女性由于种种原因，出现了乳房发育异常的问题，从而影响了健康和美丽。那么，乳房发育异常包括哪些情况呢，女性需要注意什么呢?

乳房偏小

有的女性乳房偏小，胸部扁平如同男性，这种情况正常吗？一般情况下，如果外阴发育正常，月经规律，其他部位发育也都正常，那么这种乳房偏小为生理性变异，女性朋友不必焦虑，待妊娠哺乳时，一般可以增大。乳房偏小的女性平时可以加强胸部肌肉的锻炼，经常按摩乳房，以促进形体的曲线美，促进乳腺发育。

专家提醒：一定不要因乳房小而随意用雌激素药治疗，这样往往会引起内分泌紊乱。

乳房肥大

乳房肥大在临床上被称为巨乳症，可发生于青春期和哺乳期。乳房巨大，可下垂到脐部。这种现象属极少见的病理性肥大，必须服用黄体酮或通过外科手术整形。需要注意的是，乳房肥大如果发生在身材较瘦的女性身上，容易被察觉，而如果发生在身材较肥胖的女性身上则不易被发现，因此肥胖的女性要注意。

乳房发育早

女孩8～14岁时，乳房开始发育算是正常，如果在8岁以前，乳房持续性发育，则属于乳房发育过早。这时要注意有无其他性早熟的表现，如月经来潮及阴毛、腋毛的长出等。性成熟越早，进展越快，患肿瘤的可能性就越大。因此，如果出现了这些情况，女性需要引起注意。

专家提醒：由于现代生活水平的日益提高、滋补品摄入过多等原因，女孩普

遍呈现早熟状态，乳房发育也较早。

乳房发育过晚

女孩在16岁以后，乳房仍未发育，则属于乳房发育过晚。这时要注意有无其他性晚熟的表现，如无月经、无阴毛、无腋毛长出等。如果有这种情况，也需要及时去医院查明原因，并进行治疗。

乳房不对称

有些女孩在发育过程中，一侧乳房偏大，另一侧乳房显得小一些；或一侧乳头挺出，而另一侧乳头内陷，使两侧乳房不对称。造成乳房不对称的原因主要与激素有关，采用按摩方法，能取得较好的效果。

另外，由于书写姿势不正确及劳作、运动习惯不好，致使两侧胸大肌及其结缔组织的发育不同，也会影响左右乳房的对称。只要注意纠正姿势，就可以得以改观。

副乳

除了胸前的一对乳房外，还会出现多余乳房，常发生在腋前或腋下，可表现为肿胀或隆起，也可发生在胸部正常乳房的上下、腹部、腹股沟等部位。通常情况下，多数人没有特殊感觉，少数在月经来潮前有胀痛感，月经来后胀痛感消失。

专家提醒：副乳一般不会充分发育，因此不需要特殊治疗。

健康私语

作为女性，每个月都有极佳的丰胸时间。一般来说，女性月经期后的第11～13天为丰胸最佳时间，第18～24天为次佳时间。

乳房很脆弱，特殊时期需加倍呵护

乳房是强大的，不仅分泌乳汁，哺育嗷嗷待哺的生命，还成就了女性美丽性感的身材。但乳房也是脆弱的，如果不好好呵护，可能会出现各种疾病，甚至让你的生命变得岌岌可危。

尤其是在女性经期、妊娠期、哺乳期等生命中的特殊时期，身体承受着重大的生理使命，抵抗力会大大降低，一旦不注意呵护，各种乳房疾病就会乘虚而入。因此，特殊时期，女性要加倍呵护保养自己的乳房。

月经期

经期前7～10天，乳房受雌激素影响会增大，月经来潮后会慢慢恢复，经期后7～8天恢复正常。大多数女性在月经期间会感觉乳房胀痛，月经结束后胀痛消失，这种相当规律的疼痛大多是生理现象，不用过于担心。

保养护理：

（1）女性的乳房在月经期间非常敏感，应避免外伤和挤压。

（2）由于乳房的增大，最好戴尺寸稍大的胸罩，以免乳房受挤压，加重疼痛。

（3）月经前一周内，远离辛辣刺激的食物，尽量吃清淡高纤维食物，以免激素过于活跃，加剧经期乳房胀痛。

（4）放松身心，保持愉悦的心情，不要由于胀痛情绪紧张。

（5）为了促进血液循环，可以适当做些按摩，放松局部组织，从而促使炎症尽早消失。

妊娠期

妊娠期，女性乳房的腺体管腔扩大，乳晕颜色变深，乳房体积增大。正常乳房重约200克，妊娠末期乳房可重达400～800克。到妊娠末期，乳房上可能会出现暗紫色或白色的妊娠纹。

保养护理：

（1）孕期随着乳房的增大，要随时更换尺寸合适的文胸，不能穿太紧的文胸。

（2）从孕中期开始，每天晚上睡前使用温开水擦洗乳房和乳头，洗后擦干，再用油膏或护肤膏擦在乳头上，然后用手轻轻按摩。

（3）孕期6个月后进行乳房按摩，方法是用手托住乳房，自乳房底部开始向乳头方向按摩，可同时揉捏乳头以增加韧性。

（4）如果有乳头短小或乳头凹陷的情况，应坚持做乳头牵拉，以矫正乳头凹陷。在矫正乳头时，应先将双手洗净，指甲修剪整齐，以免划伤肌肤。

（5）在孕中期适当地喝一些增乳的汤汁，比如猪手汤、鲫鱼汤等，以保证产后乳汁充足。

（6）孕后期乳头变得敏感脆弱，且可能有乳汁分泌，必要时可以选用乳垫来保护。

哺乳期

女性产后2～3天内，在催乳素的作用下，乳房会开始分泌乳汁，乳房迅速胀大而坚实，有的甚至增大了三倍之多。随着哺乳的进行，乳房会经历充盈、排空、再充盈、再排空的过程。

保养护理：

（1）饮食应注重营养，否则就可能出现缺乳、少乳现象，也会消耗过多的体内脂肪，致使形体消瘦，进而造成乳房萎缩。

（2）在哺乳期间，要坚持佩戴文胸。由于乳房增大，受重力的作用极易下垂，戴文胸能起到一定的托起、固定作用，防止乳房下垂。

（3）哺乳前，揉捏或热敷乳房，有助于通乳。

（4）哺乳时，应采取左右两侧交替喂奶的方式，以免因过多喂某一侧造成乳房不对称。



（5）哺乳时，要尽量让乳汁排空，以防乳汁淤积，引起乳腺炎。

（6）哺乳时要防止因外伤、积乳、婴儿咬破乳头等引发乳房部位的急性炎症。

（7）学会正确的挤奶方法，以免造成乳房的损伤。

（8）哺乳后，用冰冷的毛巾擦拭乳房，可以收缩血管，降低乳房肿胀的症状。

（9）哺乳期女性要保持良好的精神状态，睡眠充足，生活规律，心情愉悦，避免不良刺激。

更年期

女性进入更年期后，随着卵巢功能的退化，激素分泌开始减少，乳房会逐渐萎缩，腺体逐步进入平稳的老年期。乳房外形也会发生变化，如乳房松软下垂、皮肤皱襞增加、体积变小等。即使体积增大也是脂肪在增加，乳房还是会逐渐下垂。

保养护理：

（1）坚持每月做乳腺自我检查，密切注意有无疼痛、溢液、肿块等异常现象。

（2）平时随时注意乳房的细小变化，如发现异常及时就医。

（3）积极运动，平衡膳食，保持良好体形、适宜体重，可预防乳房下垂。

（4）更年期是乳腺癌的高发时期，因此若出现乳腺异常状况，应及时就诊。

（5）绝经后乳房形态会产生一些变化，下垂明显，因此，要佩戴适宜的文胸。

（6）保持健康的心态，情绪轻松、安定。

健康私语

许多人觉得步入更年期后，乳房无须特别保健，其实这是不对的。多数女性在绝经期会出现内分泌失调，这是乳腺疾病发生的重要诱因，且绝经期也是乳腺癌的高发期，因此乳房保健尤为重要。

第二章

自检乳房，及早发现问题

乳房是女性身体特有的器官，也是很脆弱的器官。近年来，由于生活习惯、社会压力等各种因素的影响，乳腺疾病的发病率逐年上升，严重影响着女性的身心健康，甚至还会带来生命危险。不过，乳腺疾病也有很多明显的先兆，这就要求女性朋友平时学会自检乳房，及早发现问题，及早调理治疗，防患于未然。

医生告诉你：乳房自检方法

如今，虽然很多女性提高了对乳房保健的意识，但由于生活和工作繁忙，很多人都没有时间定期去医院做检查，多数情况下都是在乳房出现了明显不适症状后才去医院就诊。有关机构调查发现，约95%的乳腺癌患者是在洗澡、更衣时发现乳房有异常而就诊的，只有约5%是通过体检和普查发现的。因此，定期自检乳房是很有必要的，能有效预防乳房疾病。

那么，女性朋友如何进行乳房自检呢？这里让医生来告诉你。

自检的范围

乳腺的分布实际上不只局限于乳房隆起的部分，它上至锁骨，外上部分可延伸至腋下，上下左右均有很薄的腺体延伸出来。因此，乳房的检查范围应包括锁骨上下、整个前胸以及腋下。

自检的重点部位

临床上，乳房可划分为五个部分：以左侧乳房为例，以乳头为中心，如果把乳房看作一个钟盘的话，那么9～12点的范围称为内上象限，12～3点范围称为外上象限（此区域延伸至腋下，延伸部分即为乳腺尾部），3～6点范围称为外下象限，6～9点范围为内下象限，乳头、乳晕称为中央区。

乳房自检应由乳房外上象限开始，依次为外上象限、外下象限、内下象限、内上象限、中央区，最后是腋尾部。在进行乳房自检时，外上象限应当是检查的重点，因为约60%的乳腺恶性肿瘤都发生在这个区域。

自检的最佳时间

一般来说，月经来潮后的第9～11天是乳房自检的最佳时间，即月经结束后的3～5天。因为随着月经的结束，乳房的充血量减少，且比较柔软，如果有肿块就很容易摸到。而且，此时雌激素对乳腺的影响很小，乳腺处于相对静止的状态，也很容易发现病理性改变。

此外，对于绝经后的女性，因体内雌激素减少，乳腺组织受内分泌激素的影响较小，所以可以随意选择乳房自检的时间，但应保证每月检查一次。

自检的方法步骤

（1）对镜自检法

第一步：站在一面光线充足的镜子前，脱去上衣，面对镜子站立或端坐，双臂自然下垂。看两侧乳房外形轮廓是否呈自然球面，比如有无膨出或凹陷，乳房的大小是否对称，乳房皮肤色泽是否正常，有无红肿、凹陷或褶皱等异常表现；观察两侧乳头是否在同一水平线上，有无抬高、回缩、凹陷，是否有异常分泌物溢出；乳晕颜色是否加深、有无湿疹样改变等。

第二步：双臂高举过头或双手在颈后交叉，看乳房皮肤有无凹陷皱缩，双侧乳房、乳头是否同时移动。

第三步：右手五指并拢，以螺旋方向，由左乳内侧上方向乳头方向，仔细触摸乳房有无硬块，然后用左手检查右侧乳房。

注意：触摸时不可用手一把抓，否则容易将乳腺组织当成肿瘤。

（2）沐浴自检法

第一步：将双手抹上肥皂，以便在乳房上滑动检查。

第二步：将一手置于脑后，用另一手的食指、中指和无名指的指腹，以按压、螺旋或滑动的方式检查乳房有无肿块、硬结或增厚的现象。同时，以同样的方式摸腋下是否有淋巴结肿大。

第三步：用大拇指和食指轻捏乳头，检查乳头下有无肿块，挤压乳头有无分泌物溢出。

注意：用左手检查右侧乳房，用右手检查左侧乳房。

（3）仰卧自检法

平躺在床上，以左臂枕于脑后，用右手除拇指外其余四指的指面轻柔地触摸左侧乳房，一般先从乳房的外上象限开始，按顺时针方向滑动触摸。按摩一圈后，向乳头方向推进3厘米，再按顺时针方向滑动触摸，直至将全部乳房检查完。然后再以右臂枕于脑后，用左手检查右侧乳房。

注意：检查时，手指不要脱离皮肤，不要用拇指，因为一用拇指就有捏的动作，正常乳腺组织在抓捏时可以觉得有“肿块”，易产生错误的感觉。

知识链接

女性乳房应多久自我检查一次?

对于初学乳房自我检查的女性朋友，可以选择在一个月内的几个不同时间进行检查，这样你就会了解乳房的硬度、皮肤肌理的周期性变化，了解了这些后再改为每月一次自我检查即可。另外，对于35岁以上或已发现了乳腺病变的女性，除了每月定期自我检查外，还应每半年去医院检查一次。

乳头溢液，抑或是乳房疾病的征兆

有些不在哺乳期的女性会遇到乳头溢液的情况，胸罩上总会发现有斑斑的印记，轻轻地挤压乳头，还会有液体溢出。这是怎么回事呢？专家提醒，乳头有溢液不可忽视，抑或是乳房疾病的征兆。

45岁的王女士，最近发现自己左侧乳房有一个约1厘米大的肿块，轻轻挤压乳房，能从乳头挤出一些液体。于是她急匆匆地来到了医院。

王女士告诉医生，她的母亲在几年前是因为乳腺癌去世的，自己也知道乳腺癌遗传的概率很大，所以平时非常注意预防和保健。前几天在换内衣时无意中发现内衣上有斑点状污渍，挤压后发现左乳头有透明色的液体流出，乳房有胀痛不适，而且在乳晕内还摸到一个肿块，按压后疼痛，这让她非常恐慌，白天吃不下饭，晚上睡不着觉，生怕自己也患了乳腺癌。

医院告诉她不要紧张，虽然乳腺癌有可能遗传，但有乳头溢液不一定就是乳腺癌，也有可能是其他乳房疾病。经乳腺导管内视镜检查，医生告诉她是乳腺导管内乳头状瘤，是一种良性疾病，手术切除就没问题了。王女士一听不是乳腺癌，紧张的心情放松了许多。

其实，乳头溢液有生理性和病理性之分。生理性乳头溢液主要见于妊娠和哺乳期女性。乳头溢液是乳房疾病的常见症状之一，据统计，以乳头溢液为首要症状就诊者占乳腺疾病的3%～14%，发生率仅次于乳腺肿块和乳房疼痛。

乳头溢液大多数情况是属于良性的，但也不能掉以轻心，女性朋友要注意以下几点。

注意观察溢液的状况

（1）自行外溢还是挤压后溢出。前者多为病理性的，乳腺癌患者约13%有自发性溢液史。后者则多见于良性或生理性溢液。

（2）真性还是假性。真性溢液是指液体从乳腺导管内流出。假性溢液常见于乳头凹陷者，由于乳头表皮脱落细胞积存于凹陷处，引起少量形似液态豆渣样的

渗出，时常有臭味。一旦拉出凹陷乳头，保持局部清洁，“溢液”即会消失。

（3）单孔还是多孔。乳头有15～20个乳管的开口。出现溢液时要观察液体从哪一个或几个开口溢出。单孔溢液多为乳腺导管内乳头状瘤；多孔溢液可能是生理性的、药物性的、全身良性疾病或乳腺增生症。

（4）双侧还是单侧。双侧性溢液多数是生理性的，但也可能是病理性的，如闭经溢乳综合征，也可见于少许乳腺增生的患者；单侧溢液有12%～25%是乳腺恶性肿瘤的可能性。

学会自我鉴别

当非哺乳期女性出现乳头溢液时，应对以下几点进行自我鉴别：

（1）溢液的性状。一般认为血性溢液约2/3有癌症的可能，浆样、乳汁样或水样溢液一般良性的可能性较大。

（2）有无肿块。有分泌物而无肿块者多为良性；有肿块应怀疑乳腺癌。

（3）单侧或双侧乳头溢液。后者少见，一般为良性癌变。

（4）是否与药物有关。服用雌激素、氯丙嗪及避孕药等，均有可能导致乳头溢液的情况。药物引起的乳头溢液多为双侧，分泌物呈清亮浆液或乳汁样，月经前期症状加剧，停药后可自愈。此外，绝经后服用雌激素也可引起乳头溢液。

及时就医

如果女性朋友对乳头溢液的原因、性质无法判断，要及时就医。毕竟，相比自我鉴别，医学检查准确率更高，比如钼钯检查、乳管内视镜、细胞学检查以及乳腺磁共振都是不错的检查方法。

知识链接

哪些情况属于生理性乳头溢液?

以下几种情况都属于生理性乳头溢液：

◎妊娠中晚期，一些孕妇的双乳可挤出少许清淡色的初乳。

◎停止哺乳一年内，多数女性仍会有少量乳汁分泌。

◎少数女性在强烈的性高潮后，由于乳房血管高度充血，乳房胀大，乳头勃起，也会出现短时间的溢乳。

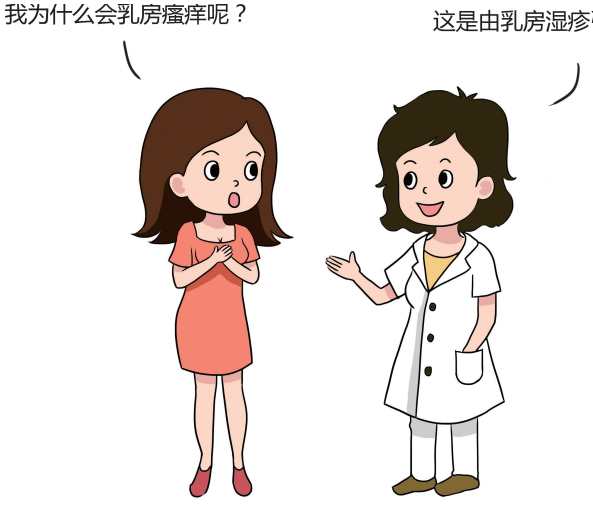
◎进入更年期后，由于内分泌紊乱，有些女性也会分泌少量乳汁。

乳房瘙痒，可能是乳房湿疹

乳房瘙痒虽然不是什么严重的病症，但常常让女性难以忍受，烦恼不已。或许很多女性认为，只有哺乳期的女性才会发生乳房湿疹，其实不然，任何年龄的女性都有可能发生。

玲玲是个二十多岁的年轻女孩，有一天突然感到乳房瘙痒难忍。用手抓后，瘙痒虽止住了，但一碰就疼。第二天，两个乳头开始往外溢水、结痂，没过多久，瘙痒症状又出现了，用手抓完又是一碰就疼，还是溢水、结痂，这样反反复复折腾了好几个月。

好几次她都想去医院看病，因难以启齿而作罢。在多方查询下，她得知了一所专业的皮肤病医院的联系方式，电话咨询后还是没能详细了解自己的病情。经



过再三考虑，还是决定去医院检查。来到医院后，医生根据玲玲描述的情况及症状观察，诊断是乳房湿疹。经过一周的专业治疗，玲玲的乳房不再瘙痒。

一般来说，乳房瘙痒很可能是乳房湿疹。女性乳房比较敏感，受到衣物摩擦等各种刺激后容易受损而诱发湿疹。哺乳期女性哺乳时由于护理不当容易使乳房感染，是女性患乳房湿疹的主要原因。

此外，皮肤干燥、多汗，搔抓，洗澡时使用香皂、沐浴乳等都是诱发因素；不良的生活习惯，如居住环境潮湿脏乱、不注意个人卫生、吃海鲜等都能刺激皮肤，导致皮肤过敏；失眠、精神紧张、劳累过度等也都可能导致乳房湿疹或者加重乳房湿疹病情。

如果出现了乳房湿疹，女性朋友如何护理才能减轻瘙痒症状呢？

保持局部清洁

每天用温水擦拭乳房，保持局部清洁，注意不能用热水烫洗，也不能用肥皂、消毒液清洗，以免加重病情。

避免搔抓

乳房瘙痒发作时常常让人难以忍受，切记不要搔抓，否则会越抓越痒，甚至引发感染，并且不能随便应用激素类药物在局部涂抹。

衣着宽容

有乳房瘙痒症的女性，衣着要宽松，最好不要穿过硬的内衣，以免刺激皮肤；勿让化纤及毛织品直接接触皮肤。衣服、被子宜用纯棉制品。

不吃辛辣刺激性食物

患有乳房湿疹的女性，应吃一些清淡、清热利湿及富含维生素的食物，多吃新鲜的蔬菜和水果。不要吃刺激性食物，如辣椒、葱、生姜、蒜、咖啡、浓茶、酒类等。因为浓茶、咖啡、酒类等，容易加剧瘙痒症状，引起搔抓，使皮损难以

痊愈，而葱、蒜、生姜、花椒等味辛、性温食物，会耗阴助阳，对患者也是一种刺激，应避免食用。

需要注意的是，有些炎性乳腺癌与乳房湿疹的症状很相似，而且有些乳房湿疹样癌就是由未及时治疗的慢性乳房湿疹引起的。因此，出现乳房湿疹，并且湿疹反复发生，女性朋友不要难为情，一定要及时去医院治疗，以防诱发湿疹样癌。

知识链接

乳房湿疹与湿疹样癌的鉴别

	乳房湿疹	湿疹样癌
发病年龄	年轻女性，尤其是哺乳期女性	中老年女性
发生部位	双侧乳房的乳头和乳晕处	单侧
有无肿块	在乳晕附近或乳腺的其他部位可摸到肿块	无肿块
能否自愈	解除刺激物后，一般能够自愈	出现皮肤糜烂，且无自愈倾向

乳房肿痛，小心乳腺炎

张小姐是一家销售公司的部门经理，事业心很强，平时几乎把所有的时间和精力都放在了工作上，到现在还是单身一人。一周前，她感觉乳房有点肿胀、疼痛，用手一摸，还能感觉左侧乳房里有一个硬硬的肿块。

一开始她没有在意，没想到一周后，肿块突然增大了，手一按疼痛很明显，还感觉浑身发热，吃不下东西，人也变得烦躁不安。

张小姐赶紧去医院进行检查。检查后，医生告诉她，没什么大问题，是乳腺炎症引起的肿痛，于是给她开了一些药。

经过一段时间的中药内服外敷等治疗后，张小姐的肿块基本消散，乳房也不

胀痛了，心情也开朗了很多。

一般情况下，如果乳房胀痛，用手摸可触摸到肿块，而且肿块生长迅速，用手抚摸其表面时明显感到凹凸不平，与周围正常组织没有明显的界线，但质地较为坚硬，并且一摸疼痛感异常剧烈和突出，基本为乳腺炎的临床表现。

很多女性以为只有哺乳期的女性才会出现乳腺炎，于是当出现乳房肿胀、疼痛的症状时，没有考虑乳腺炎的可能。事实上，如今，未婚女性或过了哺乳期的中年女性患上乳腺炎的概率正在呈上升趋势。

生活中很多因素都会引发乳腺炎，比如：睡姿不正确而造成乳房挤压，或在运动时碰撞到乳房；平时没有注意保持乳房的清洁，或者乳头被摩擦、抓伤引起细菌感染；长期穿过紧、过厚或化纤质地的胸罩，平时不注意勤换洗胸罩。

那么，女性朋友日常生活中应该如何呵护乳房，以减少乳腺炎的发生，避免遭受乳房肿痛之扰呢?

佩戴合适胸罩

胸罩大小要合适，最好选择棉质的、有钢托的、承托性好的胸罩，还要注意躺着时不会给乳房造成压力。胸罩应勤清洗、更换，夏季出汗较多，一周至少洗两次；冬季时，一周至少洗一次。

保持正确姿势

保持良好的坐姿和站姿，不要弯腰驼背；侧身睡或平躺更有利于健康，睡觉也应经常更换姿势，不宜长时间保持一种姿势。改掉抱臂的坏习惯，常做伸展运动，多伸伸懒腰；不要长时间伏案工作，每隔1小时起来走走、动动。

经常清洗乳房

女性朋友一定要经常清洗乳房，以保持乳房的清洁，由于乳头处的皮肤不平整，易堆积一些分泌物，因此，乳头处应重点清洗。清洗乳房并不是简单地洗掉汗水和污垢，还要不断地对乳房进行冲洗和按摩。

清淡饮食

清淡饮食对预防乳腺炎有一定的作用，因此平时饮食应清淡一些，并搭配少量蛋白质，如肉类、鱼类、禽蛋、乳类、豆制品及各种杂粮，少吃高脂、高蛋白、低纤维及辛辣刺激性的食物。同时，少吸烟和饮酒，不服用含雌激素的保健品和食品。

另外，曾患过乳腺炎的女性朋友，应尽量少吃竹笋、荔枝、牛肉等食品，这些食物容易使乳腺炎复发。

保持心情舒畅

平时应保持心情舒畅，避免心急气躁或情绪抑郁等不良情绪。患有乳腺炎的女性，也不必过于担心，应正确面对疾病，保持良好的心态。

健康私语

哺乳期的女性更容易患乳腺炎，因此平时要注意：喂奶前用清水冲洗乳头，如果宝宝已经吃饱了，乳汁却还有很多，可用吸奶器将多余的乳汁吸出来，以免乳汁淤积发生炎症；每次哺乳后，挤几滴乳汁抹于乳头上，能有效抑制细菌繁殖或者乳头皴裂；经常按摩乳房，或者用木梳背部向乳头方向轻轻按摩，以疏通乳腺。

乳头内陷非小病，治疗要及时

挺拔的乳房是女人美丽性感的象征，而乳头是乳房的画龙点睛之处。生活中有些女性在进行乳房自检时，发现自己乳头内陷——乳头部分或整个低于乳晕平面，陷于皮面之下，并呈现火山口状。

很多女性朋友觉得乳头内陷只是会影响美观，没什么大问题。真的是这样吗？其实，乳头内陷可能是良性疾病的表现，也可能是严重疾病的信号。

刘女士虽已是两个孩子的妈妈，但仍是一个时尚辣妈。为了保持身材，平时很喜欢穿紧身的内衣。给孩子哺乳的时候，她的乳房也没有发现什么异常，可近

段时间，她发现自己右侧乳房的乳头有点内陷。一开始，她没当回事，可过了一段时间，她发现乳头更内陷了，乳晕部还有点红肿，按压有疼痛感。于是，刘女士到医院去就诊。医生检查后发现，刘女士的右侧乳头凹陷，乳头不能拉出，乳晕处皮肤压下去疼痛，诊断为乳腺导管炎。

医生告诉她，这是由乳头内陷引起的。因为乳头内陷会引起分泌物蓄积，导致细菌繁殖感染乳头，从而发生乳腺导管炎，产生疼痛。医生建议她平时少穿紧身的内衣，因为经常穿紧身的内衣，容易挤压乳头，造成乳头凹陷。每个月要对自己的乳房自我检查一次，这样可以及时发现乳房的问题，而不会引起严重后果。经过相应的治疗后，刘女士渐渐好转起来。

可见，乳头内陷不仅会影响女性的曲线美，还会引发乳腺炎症，如果得不到及时治疗，炎症长期刺激，会导致乳腺导管收缩，乳头内陷则会更加严重，形成恶性循环。

此外，乳头内陷还会给哺乳带来很大麻烦，因为乳头不凸出势必影响婴儿的吸吮，使产后母乳喂养发生困难，这样不仅会影响婴儿的生长发育，还可能会造成乳汁淤积，使乳房膨胀、发热，从而引发乳腺炎。

因此，乳头内陷非小事，及时矫治是关键，切莫轻视。一般来说，造成乳头内陷的原因有原发性和继发性两种。原发性乳头内陷，是由于乳头内部组织发育不良，使得乳头缺少支持组织撑托所导致的；而继发性乳头内陷通常是因为乳腺肿瘤或炎症以后的纤维增生，使得乳头受到乳腺内病理组织的牵拉所引起的。

发现乳头内陷的症状后，护理矫正至关重要，那么平时应该注意什么呢？

做好清洁

女性朋友如果发现自己的乳头内陷，不要慌张，首先要做的就是保持乳头部位清洁，经常用温水清洗，以防存积污垢，引发乳头炎症。

防止挤压

内衣、胸罩要合适，不可过紧，尤其乳房较大的女性，更应注意这一点。有

俯卧习惯的女性，则要及时纠正，防止乳头遭受挤压，加重乳头内陷的程度。

及时矫正

如果是轻度内陷，每天用手对乳头提拉数次，一般一段时间后就可以恢复正常。具体的方法为：在乳头部分涂上一点儿润肤油，用拇指和食指捏住乳头，向外牵拉乳头，然后不断提拉。需要注意的是，在提拉的过程中不要过度用力，以防乳头受到损伤。

另外，专家提醒，乳头内陷较严重的女性朋友应及时去医院就诊，并做相关检查，以排除乳腺癌的可能性。

知识链接

乳头内陷与乳头内翻的区别

乳头内陷是整体的陷入，其方向是朝外的，一般是因为乳房下方的炎症或肿瘤牵拉所致。

乳头内翻是乳头皮肤向里面卷入，整个或部分乳头“头朝下”，浅表的部分内翻就是乳头分裂，常是横向分裂，多数是乳头先天发育不良所致。

不痛不痒的肿块，当心乳腺癌

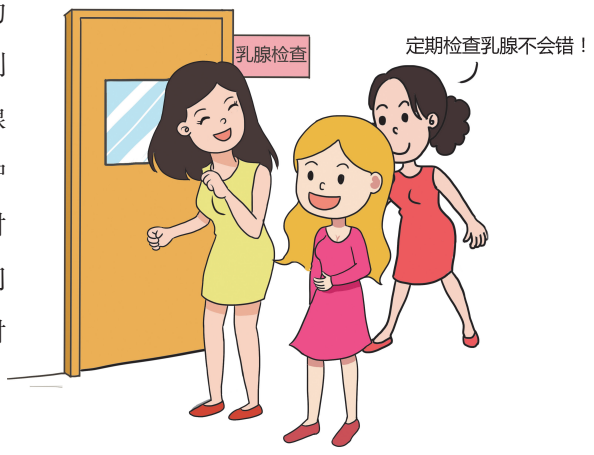
在乳房自检时，有的女性发现了肿块，但不痛不痒，就认为没什么问题，只有感觉疼痛了才觉得是生了病。其实，不痛不痒的乳房肿块更危险，很可能是乳腺癌的征兆。

刘女士无意中发现自己左侧乳房有些硬硬的，里面好像长了个肿块，用手按压肿块不疼不痒的，以为没什么大毛病，就没当回事。可谁知，肿块越长越大，与皮肤发生粘连，粘连处的皮肤破溃感染。去附近诊所看了看，医生说是有炎症，输抗生素治疗。

治疗了一段时间，破溃处却久久不能愈合。于是刘女士又到当地比较大的医院就诊，经过相应检查后，刘女士被诊断为乳腺癌晚期，并且肿瘤已经大到占满了整个乳房，只能考虑先化疗，然后根据情况进行手术了。

由此可见，越是不痛不痒的乳房肿块，越不可轻易忽视。一般情况下，乳腺癌的乳房肿块，较早期时通常无明显疼痛不适感，所以往往一经发现就已经很大，只有到晚期局部皮肤出现溃烂，才会出现疼痛等症状。因此，如果发现无痛性的乳房肿块，不可掉以轻心。女性朋友一旦发现乳房肿块，就应立即到医院做进一步检查，进行确诊排除。

其实，有些乳腺癌患者的肿块在乳房自检中是可以摸到的。据了解，60%～70%的乳腺癌患者，都可以自己摸到乳房肿块。女性朋友可以选择在洗澡时自检乳房，这时是最容易发现问题的，因为全身涂满沐浴露的时候，身体放松，皮肤也很光滑。



乳房肿块的辨别

炎症性乳房肿块：常伴有较剧烈的乳房疼痛，肿块局部伴有明显的红、肿、热、痛等炎症反应，肿块可化脓破溃。经抗感染治疗加局部引流后，炎症消退，肿块可消失。

增生性乳房肿块：肿块常为多发性的，质地柔软或韧实，局部可有轻到中度的触痛，并且常伴有经前期的乳房胀痛，月经过后疼痛可减轻，肿块亦可随之有所缩小。经药物对症治疗后可有不同程度的好转。

乳腺纤维腺瘤肿块：肿块没有疼痛感，可为单个或多个，多为圆形，质地较韧，边界清楚，活动度大。好发于青年女性。

乳腺癌肿块：肿块常出现于乳房外侧上方，即接近腋窝位置，通常无明显疼

痛感，用手触摸，感觉坚硬，但不光滑，开始很小，慢慢长大，待与乳房皮肤发生粘连后，可出现皮肤表面凹陷（酒窝状），或“橘皮样改变”，这是比较晚期的显著外观改变。多发于中年以上女性。

四问辨别肿块良、恶性

一问：硬不硬？肿块如果不是太硬，多为良性。

二问：光滑吗？摸起来如果像鸡蛋或鹌鹑蛋，很光滑，良性的居多。

三问：动不动？如果一按，肿块可以向左右上下移动2～3厘米，多为良性。如果肿块是固定、不移动的，则恶性的可能性较大。

四问：圆的、方形的还是不规则的？如果是圆的、椭圆的，多为良性；如果是方形或是不规则的，恶性的可能性较大。

专家提醒：女性朋友无论是发现压迫性的可活动乳房肿块，还是质地较硬无压迫感的乳房肿块，都应该去正规医院进行确诊，以免耽误最佳治疗时机。

知识链接

哪些人易患乳腺癌？

一般情况下，容易患乳腺疾病的女性主要有以下几种：

◎有乳腺癌家族史的女性；

◎一侧乳房已患有癌症，其另一侧得病的概率比正常者高10倍；

◎月经来潮过早或绝经过晚的女性；

◎大龄未婚未孕，或已婚未孕，或是已孕未哺乳者；

◎身材肥胖或乳房肥大的女性；

◎情绪不稳定、工作压力大的女性。



健康饮食，吃出傲人美胸

挺拔健美的乳房是女性性感魅力的重要标志。那么，如何拥有丰盈的胸部、迷人的身材呢？很多女性为了让自己的乳房更美，选用丰乳霜、丰胸内衣、隆胸手术等，效果也许有，但也致使乳房出现各种病变，给自己带来很多苦恼。其实，丰胸一点儿不难，讲究健康饮食，就能轻松吃出傲人美胸。

乳房健康美丽的饮食原则

饮食是一种非常简单有效的健美胸部的方法。女性若想拥有健康美丽的乳房，就必须注意平时的饮食。不管是二十几岁的青春少女，还是三四十岁的中年女士，只有科学正确地饮食，才能使乳房长期保持健康美丽。

为此，专家提醒，为了让乳房健康美丽，女性饮食要遵循以下原则。

适当摄入脂肪

乳房的丰满是由脂肪决定的，所以适度地增加胸部的脂肪量，是提高乳房丰满度最合理、最健康的方法。平时饮食中，女性朋友可以适量地摄入鱼、肉和豆制品，以增加脂肪，保持乳房的丰满、皮肤的滑嫩。

合理摄入蛋白质

蛋白质是构成乳房细胞的重要元素，也是构成肌肉的主要成分，还能促进体

内雌激素分泌。尤其胶原蛋白，是女性丰满胸部不可或缺的营养素。皮肤真皮层的75%是由胶原蛋白组成的，胶原蛋白能使细胞变得丰满，使肌肤充盈，能保证胸部的外形完美，也有助于预防胸部下垂。因此，女性朋友平时要合理摄入蛋白质，尤其在青春期，一定要摄入充足的蛋白质。



补充锌元素

锌是人体必不可少的微量元素之一，它有助于性器官的生长发育。一旦锌元素摄入不足，身体发育就会受到影响，并且智力也会受到连累。锌的活性很强，能促进人体对糖分的吸收，并能将吸收的葡萄糖聚集在乳房上，使其转化为脂肪，从而达到丰胸的效果。女性平时可以适当多吃一些含锌丰富的食物，如瘦肉、鱼、牡蛎、蛋黄、芝麻、核桃、豆类、小米、白萝卜等。

补充维生素

女性胸部发育不能缺少维生素，各种维生素在丰胸过程中有着重要作用。维生素A有利于性激素的合成和分泌，能提高女性体内雌激素水平，帮助丰胸；B族维生素具有促进新陈代谢、分泌雌激素的作用，对胸部发育至关重要；维生素C能预防胸部变形，水果和蔬菜中维生素C含量比较多；维生素E能促进卵巢的发育和成熟，提高雌激素分泌，从而促使乳腺发育，并刺激乳房纤维结缔组织，使乳房发育丰满。

注意热量的摄入

身体比较瘦弱的女性，要想乳房发育得更丰满，应多食热量高的食物，让热量在体内积蓄。这不仅会使瘦弱的身体变得丰满，同时乳房也会由于脂肪的积蓄变得丰满而富有弹性。

健康私语

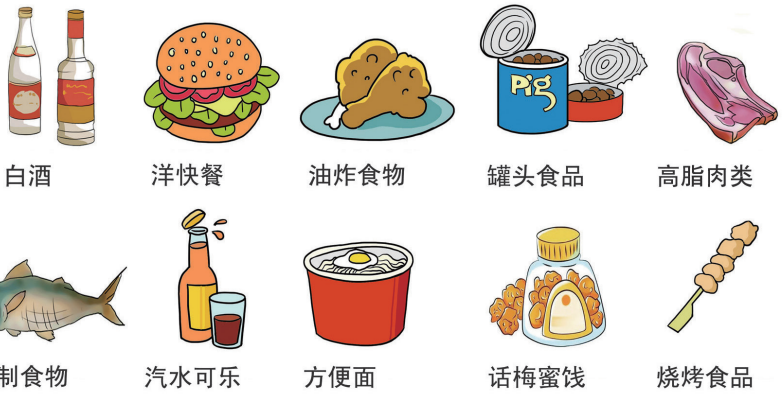
为了乳房的丰满健康，平时饮食中女性应适当多吃海鲜类食物和坚果类食物，因为海鲜类食物含有丰富的矿物质，能刺激激素分泌，让胸部变丰满，还能让胸部肌肤更有弹性。而坚果类食物富含磷脂、蛋白质和脂质，是帮助胸部发育的必备营养素。

乳房健康，远离这些食品

酒精

许多女性认为喝红酒对身体有好处，有抗氧化作用，但是实际上却会危害乳房健康。意大利米兰大学最新的研究显示，无论是哪一种酒，只要每天喝到3杯（1杯约等于250毫升）以上，女性患乳腺癌的风险都会增加30%。因此，爱喝酒的女人更容易患乳腺癌。如果大量喝酒，即便是红酒，也同样会提高雌激素的水平。乳腺是雌激素存在的旺盛部位，酒精及其代谢产物容易使乳腺增生或突变。

少吃或不吃这些食物



专家建议：女性不可任意饮酒，即使是红酒，每天的饮用量也不宜超过250毫升。

高盐类食品

盐和其他含钠元素量高的食物，会让女性体内保持更多的体液，增加乳房不适。另外，快餐食品往往含盐量较高，而且其中的油炸食物热量极高，会加速体内雌激素生成，加重乳腺增生。

专家建议：女性要坚持低盐饮食，少吃罐头、较咸的熟食，也不要经常吃快餐。

高脂肉类

一般来说，肉类尤其是肥肉含有较高热量及胆固醇，而胆固醇会刺激分泌更多的激素，而大多数的乳房肿块与激素分泌有关。研究发现，低脂饮食的女性，乳房出现问题的概率相对较小。

专家建议：女性应在日常饮食中应适当控制含有大量激素的肉类摄入。

除此之外，为了乳房的健康，以下几类食品也最好少吃或者不吃。

（1）腌制类食品。其中含有大量的盐，在腌制的过程会产生大量的致癌物质。

（2）汽水可乐类饮料。这类饮料中含有大量的二氧化碳和磷酸、碳酸等，会带走人体内大量的钙质。

（3）方便面类食品。含有大量的添加剂，属于高盐、高脂、低维生素、低矿物质食物。

（4）话梅蜜饯果脯类食品。这类经过加工的食物，本身的营养已被破坏，热量还特别高，其中的蛋白质有可能变质。而且，食物内所含的糖类物质过多，会引起肥胖。

（5）烧烤类食品。我们都知道吸烟有害健康，其实，吃烧烤类食品就等同于吸烟。经常吃烧烤的女性，患乳腺癌的危险性要比不爱吃烧烤类食品的女性高2倍。

健康私语

很多女性也许会说：我一直在吃油炸、高盐食品，或者经常喝红酒、咖啡，也没有发现自己的乳房受伤害啊！要知道，“千里之堤，毁于蚁穴”，量的积累终会有质的变化。所以，爱美的女性朋友，虽然你不能保证绝对不吃高脂、烧烤等食品，但为了自己的健康一定要尽量远离。

白菜，有效预防乳腺疾病



白菜是我们餐桌上的常见蔬菜，有“百菜之王”的美誉。白菜具有较高的营养价值，是人体生理活动必需的维生素、矿物质及膳食纤维的重要来源。它还具有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、下气消食、清热解毒等功效，故有“百菜不如白菜”的说法。

另外，医学研究发现，经常吃白菜，可以有效预防乳腺癌。国外调查表明，每10万妇女中，每年乳腺癌的发病人数为：中国6人，日本21人，北欧84人，美国91人。中国和日本乳腺癌的发病率远远低于西方国家，这是为什么呢?

美国纽约激素研究所的研究人员在比较了世界各国的三餐食谱后得出结论：中日女性乳腺癌发病率比西方妇女低得多，是由于多吃白菜的缘故。

女性身体内雌激素含量过高，是引发乳腺癌的重要因素，而白菜含有一种化合物，能帮助分解体内的雌激素。这种化合物叫吲哚-3-甲醇，约占白菜重量的0.01%。女性每天吃450克的白菜就能吸收500毫克这种化合物，从而使体内一种重要的酶数量增加，帮助分解过多的雌激素，抑制癌细胞的生长分裂。

同时，白菜中含有微量的钼，可抑制人体内亚硝酸胺的生成、吸收，起到一定的防癌作用。因此，不管是健康的女性，还是有乳腺疾病的女性，平时应该多吃物美价廉的白菜，以预防乳腺癌。

营养价值	白菜营养丰富，含有蛋白质、脂肪、膳食纤维、胡萝卜素、B族维生素、维生素A、维生素C、维生素E、钙、铁、锰、钼、锌等营养成分
食用方法	白菜食法颇多，可凉拌、煸炒、炖涮、榨汁、腌制等，适合与冬菇、火腿、虾米、肉同烧
食用宜忌	宜：适合习惯性便秘、肺热咳嗽、咽喉发炎、腹胀的人多食 白菜适宜大火快炒，以免流失太多营养成分 忌：白菜性凉，腹泻、气虚胃寒及肠胃功能差者不可多食 腐烂的白菜含有亚硝酸盐等毒素，忌食用
保健食谱	酸辣白菜、白菜炒黑木耳、白菜豆腐汤、火腿炖白菜

多吃海带，防治乳腺增生



海带又名昆布，是一种常见的海洋性蔬菜，营养价值较高，素有“长寿菜”之称。海带有较好的食疗效果。常食海带可预防甲状腺病，降低人体血液中的胆固醇含量，增加食物中纤维的摄入量，促进消化，减少肠、胃癌症的发生。

不仅如此，对于女性来说，海带不仅有美容、美发、瘦身等保健作用，还有助于乳房健康。研究发现，海带能预防和辅助治疗乳腺增生。

中医认为，海带性味寒咸，有软坚散结、消炎止痒、清热利水、活血散瘀的功效。早在《本草纲目》中就有“海带治疗瘿瘤”的记载，“瘿瘤”指的就是乳房、脖子处长出的肿块、疙瘩。

现代医学研究认为，海带含有大量的碘，而碘可以刺激垂体前叶黄体生成素的分泌，促进卵巢滤泡黄体化，从而降低体内雌激素水平，使内分泌失调得到调整，降低女性患乳腺增生的风险。

海带本身是碱性食品，有助于防癌，海带中的碳水化合物和胡萝卜素也有助于防癌抗癌。近年来研究发现，海带一类的海藻类食物，有抗癌防癌的功效，其中对肠癌、乳腺癌的防治作用已被肯定。

因此，无论是有乳房疾病的女性，还是健康的女性，平时要多吃海带，以预防和辅助治疗乳房疾病。

营养价值	海带含有丰富蛋白质、维生素及多种活性成分，含有碘、钙、铜、硒等多种微量元素
食用方法	海带可煲汤食用，也可拌成凉菜食用，还可炒食、炖、煮等，海带的食用方式繁多，可烹调出各种特色风味菜肴
食用宜忌	宜：适宜缺碘、高血压、高血脂、糖尿病、动脉硬化患者多食 食用海带前，宜先用清水浸泡，6个小时即可 忌：海带性寒，不易消化，脾胃功能不好者忌多吃 忌与猪血、白酒、甘草一起食用 甲状腺功能亢进者忌食用
保健食谱	凉拌海带丝、海带萝卜汤、海带炖排骨

豆类食品，对乳房大有裨益

为了乳房的健康和美丽，在日常饮食中，女性应该多吃些豆类食品，比如黄豆、青豆和黑豆等，都是很好的健美乳房食品。

豆类食品中不仅富含蛋白质、卵磷脂等物质，还含有“植物雌激素”——异黄酮类物质，能有效提高体内雌激素的水平，从而保持乳房的丰满美丽。现实生活中，有些女性身材瘦小，乳房中的脂肪积聚较少，所以乳房不够丰满，可适当多吃豆类食物，以补充植物雌激素，并帮助胸部脂肪聚积，产生丰胸效果。

特别值得一提的是，青豆含丰富的蛋白质，特别是含有多种人体必需的氨基酸，尤其以赖氨酸含量最高，对乳房的发育特别有益。而黑豆具有高蛋白、低热量的特点，特别适合那些既想减肥又想拥有完美胸部的女性朋友食用。



另外，豆类所含的异黄酮类物质，有阻止癌细胞生长的作用，因此多吃豆类食品可以预防和辅助治疗乳腺癌。近几年，美国的研究人员发现，大豆中含一种类似他莫西芬的物质，有预防乳腺癌的作用。流行病学专家分析，亚洲妇女的乳腺癌发病率明显低于欧美妇女的原因之一就是饮食。而大豆是亚洲妇女常用的食品，起了防癌的作用。

不过专家提醒，一般豆制食品内所含的大豆成分预防乳腺癌的作用很弱，因为大豆在加工过程中丢失了大部分植物雌激素。在所有的豆制品中，豆腐和豆浆是防治乳腺疾病的最佳食品。因此，如果女性朋友每天食用一些豆腐、豆浆等豆制品，会对乳房的健康大有裨益。

花生＋芝麻，促进乳房发育

日常饮食中，花生是一种不可缺少的美食，不管是生吃还是水煮都很美味，并且有补血养颜的作用。而黑芝麻富含人体所需的营养成分，尤其是对头发有很好的养护作用。因此，对于女性来说，这两种健康食物都对身体很好。但是你知道吗？花生和黑芝麻对乳房也很有好处，女性常吃既营养美味，又能丰满胸部。

芝麻营养丰富，含有维生素E、维生素B_1、亚油酸、蛋白质、钙、磷、铁等各种营养成分。更为可贵的是，在这些营养成分中，含量最多的是维生素E。维生素E和B族维生素，可以促进新陈代谢，有利于雌激素和孕激素的合成，故而能起到美胸功效。芝麻中还含有强力抗衰老物质芝麻酚，是预防女性衰老的重要滋补食品。

花生被全世界公认为是一种植物性高营养食品，含有丰富的蛋白质、多种维生素、亚油酸、卵磷脂及多种矿物质等。其中蛋白质的含量占25%～30%，高于芝麻，与肉类差不多。花生中还含有人体必需的8种氨基酸，同时富含植物固醇、白藜芦醇、异黄酮、抗氧化剂等植物活性化学物，具有很强的保健作用。最重要的是，花生中含有多种维生素，其中维生素E和叶酸的含量非常丰富。

可见，花生和芝麻都富含维生素E和蛋白质，维生素E能促使卵巢发育和完善，使成熟的卵细胞增加，刺激雌激素的分泌，从而促进乳腺管增长，促进乳房的二次发育，使乳房看起来更丰满。蛋白质能有效地避免中老年女性乳房的萎缩。

胸部平平的女性，不妨平时多吃一些花生和芝麻，尤其是身体瘦弱的女性，可以通过食用花生和芝麻，摄取较高的热量，使身体变得丰满，同时也让乳房由于脂肪的积蓄而增大。

不过专家提醒，要想达到良好的丰胸效果，女性朋友宜买生的花生米来吃，最好是新鲜的，每两个小时吃10～20颗，并且要充分咀嚼，以更好地补充油脂和维生素。此外，花生能增进血凝，促进血栓形成，血黏度高或有血栓的女性要慎食。

4种水果，丰胸美胸效果好

每位女性都希望拥有完美的曲线，但因为工作忙碌，很多女性每天没有时间按摩或做丰胸运动。其实，女性朋友可以通过水果来丰胸。日常饮食中，有很多具有丰胸功效的水果，只要你选对了、吃对了，就可以轻松“吃”出挺拔的胸部。

木瓜：丰胸之王



木瓜味清甜、肉软滑多汁，既可以生吃，又可做佳肴，有“百益果王”之称。此外，木瓜也是水果中的“丰胸之王”，具有美白、丰胸等美容功效，一直深受女性的青睐。

研究发现，木瓜中丰富的木瓜酶对乳腺发育很有益，而木瓜酵素中含丰富的丰胸激素及维生素A等养分，能刺激女性激素分泌，使乳腺畅通，达到丰胸的目的。特别是对青春期的少女、孕期女性及哺乳期的女性都有良好的丰胸效果。

此外，木瓜酵素还能促进肌肤新陈代谢，帮助溶解毛孔中堆积的皮脂及肌肤表面的老化角质层，让肌肤显得更明亮、清新、细致。木瓜中的木瓜酵素，不仅可分解蛋白质、糖类，还可以分解脂肪，通过分解脂肪可以去赘肉，所以木瓜不仅能丰胸还能瘦身。

营养价值	木瓜中富含钙、铁、维生素A、维生素B_1、维生素B_2、维生素C、胡萝卜素、木瓜碱、木瓜蛋白酶、凝乳酶等多种营养元素，并富含17种以上氨基酸
食用方法	木瓜可直接食用，也可清炒或配以排骨、鸭肉等炖汤；将木瓜榨汁或做成沙拉也是不错的选择
食用宜忌	宜：哺乳期间的妇女、消化不良的人，宜食木瓜 用木瓜来丰胸，宜熟食，用木瓜炖汤或者加蜂蜜蒸后食用 忌：未成熟的青木瓜忌生食，否则容易引起肠胃胀气 木瓜中的番木瓜碱对人体有毒，所以每次忌食用过多
保健食谱	木瓜鲜果沙拉、木瓜豆浆、木瓜炒牛肉、木瓜羊肉汤

香蕉：丰胸瘦身



香蕉是热带水果中的“平民”，不仅价格便宜而且口感软滑、味道香甜，是老少皆宜的水果，深受人们喜爱。我们都知道，香蕉味甘性寒，可清热润肠，促进肠胃蠕动，起到润肠通便的功效。另外，坚持每天吃上一根香蕉，还能达到丰胸细腰的效果。

香蕉虽是高热量水果，但其热量比正餐低很多。一根香蕉（净重100克左右）的卡路里为87卡，与一餐白米饭（150克220卡）比起来，大约只有1/2的热量。并且香蕉还有润肠通便的作用，有助于排出体内毒素，所以每天吃一根香蕉，可以排毒瘦身，丰胸塑体。

此外，由于香蕉含有大量多种维生素，常吃可以使皮肤细腻。用香蕉汁或香蕉皮擦脸搓手，可防止皮肤老化、脱皮、瘙痒等。用香蕉和蜂蜜调制的面膜，还具有美白皮肤的功能。因此，无论从哪方面来说，香蕉都是女性健康美丽的好选择。

营养价值	香蕉果肉含糖类、蛋白质、脂肪等有机营养成分及钙、磷、铁、钾等矿物质，同时还含有丰富的维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E和胡萝卜素等
食用方法	香蕉可以直接吃，也能搭配别的水果榨汁，做成沙拉或做菜也均能保持其美味和功效
食用宜忌	宜：口干烦躁、咽干喉痛者，大便干燥、大便带血者等宜食用 香蕉宜适量食用，否则可能会引起胃功能紊乱 忌：没有熟透的香蕉忌食用，否则容易引起便秘 关节炎、糖尿病、肾炎患者及体质虚寒者忌食用
保健食谱	香蕉粥、香蕉鲜果沙拉、香蕉牛奶汁

牛油果：美容丰乳



牛油果是一种营养价值很高的水果，可与奶油相媲美，因此有“森林奶油”的美誉。牛油果有健胃清肠的作用，并具有降低胆固醇和血脂，保护心血管和肝脏系统等重要功效。

此外，牛油果还有丰胸美肤、抗衰老的作用。牛油果含有丰富的甘油酸、维生素，是天然的抗氧化剂，能软化滋润皮肤，还能够抵御紫外线对皮肤的伤害，因而具有护肤、防晒和保健的作用。

牛油果的脂肪含量特别高，和食用油、培根、花生的脂肪含量不相上下，并且这些脂肪多是不饱和脂肪酸，对健康有益，并增加乳房的弹性。牛油果含有的维生素A也可以促进女性激素的分泌，维生素C则能起到防止乳房变形的作用，维生素E能起到促进乳房发育的作用。

牛油果吃起来没有甜味，口感略带滑腻，不太好吃，所以现代女性喜欢把牛油果和鲜奶制成牛油果鲜奶汁食用，不仅味道香浓，而且也提升了其丰胸的功效。

营养价值	牛油果含有蛋白质、脂肪、糖类、硫胺素、核黄素、烟酸、苹果酸、膳食纤维、胡萝卜素、维生素C、泛酸及钙、钾、镁、磷等矿物质
食用方法	牛油果可以直接生吃，也可以做成果汁食用
食用宜忌	宜：适宜年老体弱者调养身体食用 牛油果一定要新鲜吃，不能久放，不然很快就会氧化变黄 忌：牛油果虽然营养价值高，但忌过量食用，一天吃一个即可 患中风、消化系统疾病、泌尿系统疾病、传染性疾病的人忌食
保健食谱	牛油果鲜果沙拉、牛油果苹果奶昔

龙眼：古代丰胸珍品



龙眼果实营养丰富，有很好的滋补功能，非常受人们喜爱，更被视为珍贵补品。传说最早的龙眼树是从大石缝中长出来的，由于树根被大石夹住，只好往深土层里钻，因此，树根吸收了地下的“精气”，结出来的果实特别好吃。

中医认为，龙眼有补血安神、健脑益智、补养心脾的功效，是健脾益智的传统食物，对失眠、心悸、神经衰弱、记忆力减退、贫血有较好的疗效。

龙眼是贫血、经期前后、产后女性们的补血圣品。龙眼中还含有能够抑制人体衰老的物质，从而起到抵抗、延缓衰老的作用。

此外，龙眼是古代丰胸最常用的食材之一，常食龙眼能使女性脸色红润，身材丰满。尤其是龙眼与红枣搭配食用，丰胸效果更佳。平常取龙眼、小米和红糖煮粥，有良好的补血、丰胸、健身之功效。

营养价值	龙眼含有蛋白质、脂肪、粗纤维、维生素C、烟酸和维生素K等多种营养成分，同时还含有钙、磷等元素。其中，烟酸和维生素K的含量很高，是其他水果少有的
食用方法	可以直接鲜食，还可制成罐头、酒、膏、酱等，或加工成龙眼干
食用宜忌	宜：适宜贫血、神经衰弱、气血不足的人以及产后妇女、体虚乏力者食用 龙眼作为水果宜鲜食，变味的果粒不要吃 忌：龙眼易变质，忌储存过久，购买后最好尽快食用 龙眼性热，内热体质、有实性热病者忌食用
保健食谱	龙眼莲子饮、龙眼红枣粥、龙眼麦片粥

6款美胸食谱，健康又有效

花生红枣酥

原料 花生150克，红枣100克，黄豆200克

调料 白糖适量

做法

1.将红枣洗干净，去核切碎。

2.将花生和黄豆烘干，用擀面杖磨成粉状。

3.将三种原料混合，加入适量的清水，充分搅拌使其成形，将其揉成小球，压扁，然后放入烤箱以150℃烘烤15分钟即可。

牛奶水果汁

原料 木瓜300克，香蕉1根，橙子1个，牛奶600克

调料 冰块适量

做法

1.将香蕉剥开，切成块；木瓜清洗干净，切块；橙子切块。

2.将所有水果一并放入果汁机内，加入牛奶，搅拌均匀。

3.倒入杯中，放入适量的冰块，即可饮用。

木瓜鲜果沙拉

原料 木瓜1/4个，苹果、香蕉各1个

调料 酸奶1杯，蜂蜜适量

做法

1.将木瓜、苹果分别去皮、洗净，切成块；香蕉去皮，切成段。

2.将木瓜块、苹果块、香蕉段一起放入容器内，加入酸奶。

3.淋上适量蜂蜜，吃时拌匀即可。

推荐理由

这款水果沙拉色泽美观、香甜爽口，有良好的丰胸养颜、排毒通便、延缓衰老的功效。





黄豆海带汤

原料 海带200克，黄豆100克
调料 葱5克，盐少许
做法

1.黄豆洗净，放入清水中浸泡6小时，捞出沥水；海带洗净，切丝；葱洗净，切成葱花。
2.锅中加适量清水，倒入泡好的黄豆，煮至熟烂。
3.将海带丝和葱花放入锅中，继续煮至所有食材熟烂，加少许盐调味即可。

推荐理由

黄豆有丰胸、减轻乳房不适的作用；海带能软坚散结、预防乳腺癌。这两者搭配做汤，特别适合女性朋友食用。

黄豆青豆炖鸡翅

原料 黄豆、青豆各30克，鸡翅5个
调料 高汤、盐各适量
做法

1.将鸡翅洗净，用沸水焯一下。
2.将黄豆、青豆用开水浸泡，待豆子膨胀后洗净备用。
3.将洗好的豆子和鸡翅一起放入锅中，然后加入高汤，用小火炖至熟烂，加适量盐调味即可。

豆腐丝瓜汤

原料 豆腐、丝瓜各150克
调料 植物油、鸡精、盐各适量
做法

1.丝瓜去角边，刮掉瓜皮，清水洗净，滚刀切成厚块；豆腐洗净，一块豆腐切四等份。
2.锅入油烧热，下丝瓜爆炒一会儿，加适量清水大火煮沸，放入豆腐块。
3.待水再次沸腾，加入适量鸡精、盐调味，用小火稍煮即可。

第四章

简单运动，塑造丰满挺拔胸部

作为女人，谁都想拥有挺拔丰满的乳房，谁都希望自己的乳房更健美，不会有谁愿意成为“飞机跑道”，更不愿意让别人称自己为“太平公主”。那么，在快节奏的生活下，女人究竟怎样才能使乳房既挺拔健美又健康呢？怎样才能拥有人人羡慕的曲线美呢？其实，只要你掌握正确的方法，简单动一动，就能让你拥有自信美胸。

乳房健美的运动原则

很多胸部不理想的女性都想知道，运动是否真的能达到美胸、丰胸的目的。科学证明，胸部的坚挺有型，是可以通过适当的运动来实现的。因为通过锻炼能使胸肌增长，胸肌的增大会使乳房突出，胸部看起来更丰满。

不过，专家提醒，要想有这样的效果，运动必须要科学、正确、恰当。因为乳房比较脆弱，如果运动不当，不仅起不到健美的效果，还可能会伤害到乳房。因此，女性要想达到丰胸的效果，在运动锻炼时要遵循以下原则。

循序渐进

健美胸部的锻炼要循序渐进，先从简单的动作做起，然后逐渐增加难度和次数。如果急于求成，盲目地进行大量、高难度运动，不但无法达到美胸的作用，反而有可能会给乳房结缔组织带来伤害。

因人而异

每位女性的身体素质、健康状况不同，因此在锻炼时也要因人而异，选择适合自己的运动。年轻、身体素质好的女性，可以把健美锻炼的节奏加快一些；而年纪大、患有慢性疾病的女性，可以把健美锻炼的节奏放慢一些。

方法科学

乳房健美的运动方法要科学，切忌盲目地练习，否则会伤及乳房，严重的还会造成难以纠正的胸部变形。我们已经知道，胸肌的锻炼是乳房健美的关键，只有掌握胸肌的位置，肌肉运动的原理，才能掌握好锻炼的方法。

持之以恒

当你决定要进行乳房健美锻炼时，最好树立起长期锻炼的决心，并坚持不懈地进行运动锻炼，这样才能起到丰满胸部、健美体形的作用。如果不能长久坚持下去，三天打鱼两天晒网，是起不到锻炼作用的。

保护胸部

乳房很脆弱，在运动中如果忽视了对乳房的保护，那么丰胸美体不成反而易伤及乳房。那么，运动中如何才能保护胸部呢？首先要注意运动的力度，不要挤压乳房；其次要正确佩戴运动胸罩，支撑保护好胸部。

健康私语

一般来说，丰胸运动相对较温和，而塑身运动则比较剧烈。如果运动过度，又没有对乳房采取保护措施，可能会对乳房造成伤害。比如剧烈的运动会使女性胸部受震动，幅度过大会伤及乳腺结缔组织。因此，不管是什么运动，都要科学适当，并穿专业服装。

扩胸运动，塑造完美胸形

作为女人，谁都希望自己的乳房看起来健美丰满。于是，她们尝试各种丰胸产品，甚至去做隆胸手术，结果往往不尽如人意，还会带来副作用。其实，有一种天然丰胸的好方法，那就是扩胸运动。

方女士是两个孩子的妈妈，已经40岁了，可她看起来要比实际年龄小，也就是30岁的样子。方女士很注重保养，因此不但脸上看不到皱纹、色斑，就连身材也保持得很好，胸部依然丰满坚挺，一点下垂的迹象都没有。为此，方女士很自信，身边的朋友也是羡慕不已，纷纷向她讨教保养方法。

方女士如实相告，说女性随着年轻的增长，胸部会慢慢下垂，这是不可避免的，是一种正常的生理现象。但是只要注意保养，就可以延缓胸部下垂的速度。方女士告诉朋友，她刚生完小孩时，胸部也有下垂的现象，但她特别注意调养，天天做扩胸运动，坚持一段时间后，发现乳房不再继续下垂，恢复了挺拔。

可见，扩胸运动非常有助于女性塑造完美的胸形。为什么小小的扩胸运动，有如此好的丰胸效果呢？

专家指出，扩胸运动可以锻炼胸部肌群，能让胸部变得紧实挺拔，防止胸部松弛和下垂，同时加强胸部血液循环，以刺激胸腺，从而达到丰胸的目的。所以，女性不要小瞧扩胸这样的小运动，坚持练习可以帮助你塑造完美的胸形。

那么，扩胸运动如何做呢？下面介绍几种简单易学、效果良好的扩胸运动。

转体扩胸

（1）两手握拳屈臂置于腹前，两腿并拢成站立姿势。

（2）左脚向左侧跨出一步，同时前脚掌着地，右臂水平伸直，然后用力向后摆动，左臂屈置于胸前。

（3）上身随臂的摆动向左转体，之后还原。转体时吸气，还原时呼气。

（4）然后换方向做，左右各转体，10次为一组。

屈臂扩胸

（1）两脚分开站立，比肩稍宽，挺胸、收腹，两臂自然下垂。

（2）两臂屈肘置于胸前，与地面平行，掌心向下。

（3）用力向两侧摆臂，使胸部充分扩开。扩胸时吸气，屈臂时呼气。

哑铃扩胸

（1）将双脚打开保持与肩同宽，双手在身前紧握哑铃，保持背部挺直。

（2）把哑铃上下抬举至胸前，抬起时吸气，放下时呼气。

（3）来回反复做，每天坚持做15次。

坐姿扩胸

（1）盘腿坐在地板上，双手在背后十指相扣。

（2）抬头、挺胸、收腹，同时尽力向后伸展相扣的双手。

（3）配合均匀呼吸，感受扩展的胸部，保持5秒后放松。重复上述动作。

举瓶扩胸

（1）双脚分开站立与肩同宽，双手各拿一个装满水的矿泉水瓶。

（2）伸直手臂，将水瓶举于前胸的正上方，坚持5秒钟后放下。

（3）稍作休息后再重新举起，一开始每天做10下，坚持几天后逐渐增加。

健康私语

扩胸运动主要是通过锻炼胸部肌肉而使胸部丰满，也就是说只要胸部肌肉发达了，乳房自然显得丰满，而且这种丰满一旦形成就不容易改变。扩胸运动看起来简单，要坚持做才有效果。

自我按摩，让你的乳房挺拔起来

生活中，很多女人对自己的胸部不满意，有的感觉自己的胸太小，也有的觉得自己的胸部干瘪下垂。那么，你是“太平公主”或“下垂一族”吗？你在为自己的胸部烦恼吗？

其实，克服这些问题是很简单的，每天只要在睡前动动手，对乳房进行充分的按摩，不仅可以使乳房组织因受到刺激而逐渐发育膨胀，还可以增加弹性。长期坚持下去，就可以让乳房挺拔起来，你也可以成为“挺胸一族”。

下面具体介绍几种按摩手法。

全乳按摩法

方法：将右手拇指岔开，手掌覆盖于左胸上面，由外向里，做打圈按摩，重复10次；然后换左手，以同样方法按摩右边胸部，亦重复10次。

功效：此法可柔化整个胸部，使其受热，增加血液循环，从而达到丰胸的目的。

温馨提示：整个动作要由掌心完成，动作要轻柔，并且必须作用于整个胸部。

上托按摩法

方法：岔开右手拇指，将虎口插在左边乳房的下部；往上做托起的动作，同时轻轻收拢虎口，重复10次。然后换左手，按摩右边的乳房，亦重复10次。

功效：此方对胸部起到承托的作用，可防止乳房下垂，塑造完美胸部。

温馨提示：向上托起和收拢时，不能太用力，要向中心集拢。

提拉按摩法

方法：把双手放在腋下，沿着乳房外围做圆形按摩；双手从乳房下面分别往上提拉，直到锁骨的位置；把手放在乳晕上方，往上做螺旋状按摩。

功效：此法能收紧胸部肌肉，加强支撑力，使胸部更坚挺。

叩击按摩法

方法：取坐姿，弯曲中指或食指叩击乳房，力度由轻变重，再由重变轻。从乳房四周底部开始，边围绕，边叩击，直到乳晕为一遍，共进行15遍。

功效：此法能促进血液循环，使乳房更加有弹性，更丰满。

温馨提示：叩击时不可过重，以免造成不必要的损害，并且不要叩击乳头。

8字按摩法

方法：以双手手指，圈住整个乳房周围组织，每次停留3秒钟；双手张开，分别由乳沟处往下平行按压，一直到乳房外围；在双乳间做8字形按摩。

功效：此法能刺激胸部组织，让乳房更丰满挺拔。

热敷按摩法

方法：用热毛巾或者暖水袋将腋下到前胸整个敷3～5分钟；用手掌隔着热毛巾轻柔地按摩乳房周围，从左到右，按摩20～50次。

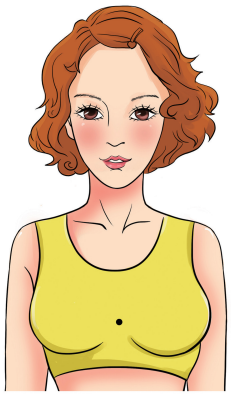
功效：热敷按摩不仅能防止乳腺管堵塞，刺激雌激素的分泌，促进乳房发育，还能防治乳腺增生及乳腺良性肿块。

穴位按摩法

（1）膻中穴：位于胸骨正中线上，两乳连线的中点。

方法：以中指指面或指节向下按压，并做圈状按摩50～100次。

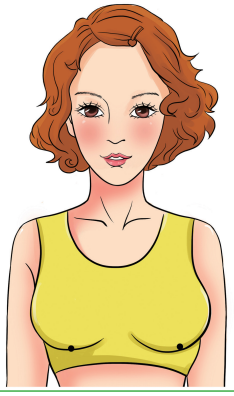
功效：此法不仅有丰胸、预防乳腺疾病的作用，还可以缓解胸闷不畅、胸部郁结症状。



（2）乳根穴：位于胸部两侧，第五与第六肋骨之间，左右距胸中线各4寸处。

方法：以手指指面或指节向下按压，并做圈状按摩50～100次。

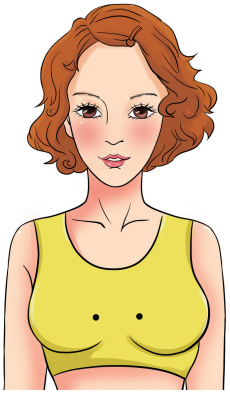
功效：常按乳根穴可有效保养乳房，还能改善腹胀胸痛、咳嗽气喘等症。



（3）神封穴：位于胸口两侧，介于胸口正中与乳头之间，左右距胸中线各2寸处。

方法：以手指指面或指节向下按压，并做圈状按摩50～100次。

功效：常按神封穴可促进乳腺通畅，从而达到丰胸的效果。



健康私语

按摩乳房，最好在每天的睡前和起床前进行，如果能配合使用胸部专用产品或身体按摩膏，能达到更为明显的丰胸效果。此外，需要注意的是，无论哪种按摩方法，要从少至多，用力也要由轻至重，不能太心急，否则容易给乳房带来伤害。

瑜伽运动，轻松告别“太平公主”

除了自我按摩，做做瑜珈运动也能让你的胸部挺起来。因为瑜伽运动可以加速身体血液的流通速度，使胸部供血充足；可以平衡乳腺分泌，预防乳腺疾病；

同时起到纠正乳房下垂、丰胸、美化胸部曲线的作用。下面介绍几种有助于丰胸的瑜伽运动，让你告别“太平公主”。

桥式

这个姿势对全身的塑形都很有帮助，能够调整乳房形状，使乳房更加健美。

仰面躺于地上，双脚打开，与臀齐宽；屈膝使小腿胫骨和地面垂直。

1



吸气，腰臀发力，将臀部抬离地面，使身体成半拱形；前臂贴地，小臂竖起，双手托在腰两侧，保持姿势30～50秒。呼气，手臂、身体缓慢放下。调整呼吸，重复该动作。

2



温馨提示：身体成拱形时，双手可以放到腰部下面，帮助身体和臀部向更高处抬升，使臀部肌肉更紧致。

骆驼式

此组动作可以扩胸、丰胸，防止胸下垂，塑造完美胸形，还能矫正含胸等不良体态，消除疲劳提精养神。



跪在垫子上，膝盖打开与臀同宽，脚掌朝上，挺直上身，使大腿与小腿垂直，双手放于盆骨上方，手臂向后，屈肘夹肩。

1

吸气，头部朝后仰，带动脊柱慢慢向后弯，大腿、臀部和腹部用力保持平衡，头仰视上方，颈项不要过分伸展。

2



呼气，右手抓住在右脚跟上，手指朝外，左手再慢慢抓住左脚。吸气，抬高胸部，双手往脚掌方向用力，坚持这个姿势15～30秒，均匀呼吸。双手自然下垂，慢慢恢复初始姿势，臀部坐于脚跟上休息，重复上述动作。

3



温馨提示：做这个动作时，身体要放松，初次做的时候也不要勉强自己，让脊椎自然弯曲即可。

双环式

这个姿势对全身的塑形都很有帮助，能够调整乳房形状，使乳房更加丰满、健康。

坐在垫子上，左腿放于身前、脚面贴地，右腿于身体右侧尽量伸直、用内脚侧着地。双肩保持直立，上半身微微前倾，双手自然放于身体前。

1



将右脚弯曲，使其朝向你的左腿前方，同时右手握住小腿。

2



左手向后背绕去扣住右手形成一个环，将右脚搭在环上。

3



温馨提示：这组动作难度较高。动作3中，脊柱尽力向右弓起，比较容易将动作做到位。运动中要缓慢、量力而行，避免肌肉拉伤。

祈祷式

这组瑜伽动作非常简单，且站着、坐着均可进行，有助于促进血液循环，集中、托高胸部，让你拥有迷人的胸部曲线。



1 自然站立，两脚分开与肩同宽，抬头、挺胸、收腹，双手合十，手臂呈水平状放于胸前，手臂与手掌呈垂直状态。

2 将手臂缓缓伸向头顶，再缓缓落回到胸前。注意保持直线运动。



3 回复到起始动作，手臂慢慢向左、右做平移运动。注意保持手臂与手掌垂直状态。



温馨提示：整个动作过程中，始终双手合十，保持直线运动，动作宜缓慢，可配合呼吸进行。

游泳运动，既瘦身也丰胸

炎热的夏季一到，很多人喜欢去游泳消暑，有的人选择游泳减肥。其实，游泳除了对肺部和保持健美身材有益外，对乳房的挺拔健美也很有帮助。专家指出，只要女性坚持长期练习，就会有很明显的丰胸作用。

那么，为什么游泳有丰胸的效果呢？



一方面，在游泳的时候，水压能对胸部起到自然的按摩功效，对促进胸部发育有一定的作用，能防止胸部肌肉下垂与松弛，也可以改善胸部变形。另一方面，游泳时通过运动锻炼，能增强乳房下面的胸肌，让胸肌变得更加发达，从而使乳房更突出丰满。

此外，游泳时，通过水压按摩胸部，能够刺激乳腺管、脂肪组织，预防乳腺增生等疾病的发生。当然，游泳还有利于腰腹部肌肉的锻炼，能够达到消除多余脂肪，保持苗条身材的作用。

可见，游泳是一种瘦身丰胸的好方法，女性朋友与其冒着风险尝试各种丰胸产品、隆胸手术，不如常做做游泳运动。

研究发现，最适合丰胸的游泳方式是蝶泳和自由泳。这两种泳姿最易使胸部肌肉强韧，乳房丰满，并且在日光的温和刺激下，乳房的韧性和弹性会增强，乳房就会变得结实、坚挺、饱满。只要你坚持练习，就能够明显地看到自己的胸部在不断地“升级”。

除了游泳外，在水中适当地做运动也能起到丰胸的效果，如果你不会游泳，可以试试以下几种水中运动。

水中划手

（1）双腿分开与肩同宽，站于水中，水位最好齐胸。

（2）将双手向前平伸，手指并拢，掌心向下，然后双手分别向侧后方用力划水。

（3）当双手划至身后极限处，保持3～5秒。重复做30次。

温馨提示：双手向前平伸时，双手分开与肩同宽，手臂宜与水面平行；向侧后方划水时，要配合呼吸，体会扩胸效果。

水中转肩

（1）双腿分开与肩同宽，站在水中，水位最好齐胸。

（2）将双手分别放在两个肩膀上，用肘关节带动做顺时针和逆时针的转圈运动，连续做25次。

温馨提示：做转圈运动过程中，两肘部向前时要尽力靠拢，向后的时候要尽力向后伸展。

交臂划水

（1）双腿分开与肩同宽，站在水中，水位最好齐胸。

（2）将两臂在胸前交叉，抬头挺胸，伸展手臂向后做划水动作。30次为一组，做3～5组。

温馨提示：向后划水时，要用力向后扩胸。

胸前划水

（1）双腿分开与肩同宽，站在水中，水位最好齐胸。

（2）将两臂平伸，置于身体两侧，然后向胸前用力划水。

（3）当划到胸前与肩膀同宽时，再同样用力向内推。20次为一组，做3～5组。

健康私语

游泳丰胸跟其他运动丰胸的要求是一样的，最重要的是坚持不懈，持之以恒，切忌三天打鱼两天晒网。无论哪个季节，最好每周游泳1～2次，这样才会事半功倍，有明显的瘦身丰胸效果。

4种运动，防治乳房下垂

林女士今年30岁，已经是一个孩子的母亲。她很喜欢游泳，在怀孕前，一到夏天就经常和朋友去游泳。当时她的身材很好，尤其是胸部丰满坚挺，穿上比基尼总能吸引很多羡慕的目光。在生下小孩的一年里，她一直坚持母乳喂养，这期间，她的乳房更是饱满。

可是，今年夏天，她却不敢再去游泳了。原来，自从宝宝断奶后，她发现自己引以为豪的乳房逐渐下垂了。一开始，她没在意，以为是断奶引起的，慢慢会恢复到从前的。可以，时间一长，她发现自己的乳房下垂得更严重了，如果不穿塑形胸衣的话，乳房简直就像两个布口袋。

为此，她专门去美容专科医院咨询过，医生告诉她需要做隆胸手术。林女士没有隆胸的念头，后来经朋友介绍，她认识了刘大夫。听林女士诉完苦之后，刘大夫先了解了一下她的基本情况。林女士说她平时工作很忙，白天要跑业务，晚上还得时常加班，很晚才休息。另外，为了保持身材，常常节食减肥。针对林女士的这种情况，刘大夫推荐她试试上提运动，并安慰她，只要有耐心与恒心，坚持练习一段时间，下垂的乳房慢慢就能恢复挺拔了。

林女士按照刘大夫说的，坚持练习了一段时间的上提运动，没想到效果很不错，乳房下垂状况得到了明显的改善。

的确，乳房下垂会严重影响女性形体的美观。专家指出，乳房由脂肪和肌肉组成，通过适当的运动练习，能够使乳房下层的肌肉得到锻炼，使乳房更加饱满坚挺。下面就介绍几种防治乳房下垂的运动。

强力环举

（1）平躺在地板上，两膝弯曲，脚掌平贴在地板上。

（2）双手各拿一个5磅左右重的哑铃，将双臂平直向胸前伸展，两手的掌心互对。手肘部保持微曲，同时做一个深呼吸。

（3）将两手慢慢向身体两侧降下，当两手臂接近地面时停止。

（4）保持这个动作2秒钟，呼气，回到起始位置。重复这个动作6～12次。

旋转手臂

反复旋转手臂，并在此过程中扩展你的胸部，不仅锻炼了肩部肌肉，而且有助于锻炼胸部肌肉，让你的乳房更健美。

（1）自然站立，双脚稍稍分开，抬头挺胸，目视前方，双手向侧面拉长，掌心朝前，手指尽量张开。

（2）呼气，大拇指带动整个手掌、手臂向下向后转动。这一过程中，能充分感受到胸部也在做不同程度的扩展运动。

（3）吸气，整个手掌、手臂向下向前转动，停留一会儿。回到起始动作为1组，每次进行8～10组。

手肘提胸

这套碰肘操，是公认的乳房保养好运动，能有效促进血液循环，锻炼胸部肌肉、抬高胸线。

（1）自然站立，两脚分开与肩同宽，抬头、挺胸、收腹，双手握拳，大臂与肩平行，小臂与大臂垂直。

（2）双手慢慢向胸部收拢，让两肘相碰。重复整套动作15～20次。

抬高胸部

（1）将身体挺直，抬头挺胸，同时将两手臂向前伸直，尽量让胸部用力，这样缓慢进行10次左右。

（2）将双手向内弯曲，下手臂重叠在胸前成口字形。由上手臂带动，缓慢向上提高到额头前面，然后再向下回到原本的初始位置。上下来回轮流进行10～20次。

第五章

调整习惯，拯救你的乳房

乳房，是女人身上最柔软的器官，也是女人极容易受到病变威胁的器官。可以说，生活中不经意的一点一滴都可能对乳房的健康造成不利影响。因此，女性朋友要从生活中的点滴做起，养成良好的生活习惯，拯救乳房，呵护乳房。

乳房健康，从穿对内衣开始

内衣对女性的重要性不言而喻。内衣戴得舒适和体贴，不仅可以帮助女性雕塑完美体形，增加信心指数，更能为健康加分。

然而，生活中许多女性朋友往往过多关注内衣的样式和束胸作用，却忽视了其最重要的意义。殊不知，如果内衣选得不对、穿得不正确，常常会带来一些健康隐患，比如出现肩背部酸痛、胸闷、头晕、恶心、上肢麻木等症状，甚至会引发严重的乳腺疾病。

因此，女性穿对内衣，不仅是为了美丽，更是健康的需要。那么，女性朋友应该如何选择、佩戴内衣呢?

选对尺码

女性如果长期穿过紧的内衣，乳房就会受到压迫，受压部位供血不足，并出现纤维化的情况，还会出现胸闷的症状。内衣罩杯过大时，虽然不会压迫乳房，

但是过大的罩杯起不到塑造胸部曲线的作用，使得胸部下垂变形。因此，女性选对内衣的尺寸很重要。

女性选择内衣，首先要认真测量胸围，一个是底胸围（乳房根部的紧身胸围），也就是最小胸围；另一个是顶胸围（乳房最高处二侧乳头的紧身胸围），也就是最大胸围。最大胸围减去最小胸围即胸围差，分别为A、B、C、D型。挑选胸罩时根据底胸围作为胸罩基本规格，而胸围差作为型号的依据。其大小应以戴上后运动时，乳房和身体一起运动，不出现乳房跳动为度。但不要太紧，以免影响呼吸与乳房的血液循环。

文胸尺寸对照表

最小胸围	最大胸围	类型	国际尺码
68～72	80	A	70A
	83	B	70B
	85	C	70C
	88	D	70D
73～77	85	A	75A
	88	B	75B
	90	C	75C
	95	D	75D
	98	E	75E
78～82	90	A	80A
	93	B	80B
	95	C	80C
	98	D	80D
	103	E	80E
88～92	103	B	90B
	105	C	90C
	108	D	90D
	113	E	90E

材质选择

内衣是女性最贴身的衣物之一，与身体健康密切相关，所以，穿戴内衣要特别注意质地。目前市面上内衣的材质有很多种，样式也是五花八门，那么女性究竟应该选择什么样内衣呢?

内衣材质	优点	缺点
真丝	触感和材质俱佳，不起静电，吸汗透气，垂坠感强	没有弹性，不能制作紧身塑形文胸
普通棉	吸汗、透气，保暖性强，手感质朴、温和，穿着柔和、适体	弹性不足，保形性相对较差，除非制成针织面料
彩色棉	彩色棉由于未受到染料、助剂的腐蚀，所以强力、韧度都比一般棉布好	几乎没有
麻类纤维	具有一定的保健功能，舒适、透气、抑菌，还有抗紫外线和防静电的功能	柔软度不如棉布那么好，舒适度没有棉布高
纤织物	通常有锦纶、合成树脂、高弹纤维及莱卡等种类，具有很强回弹力，使内衣的矫形性成为可能	吸湿性较差，会伤害皮肤，还会摩擦刺激乳头，引发炎症

样式选择

一般来说，内衣的罩杯式样可分为：全罩杯、3/4罩杯、1/2罩杯、5/8罩杯。合适的罩杯可以保护乳房，避免乳房过度下垂，展现女人的性感美态。因此，女性朋友要根据自己的乳房类型，选择适合自己的罩杯。下面为大家详细介绍下女性朋友应该如何选择适合自身的罩杯。

乳房形态	主要特征	罩杯选择
圆盘形	乳房底部不小，但隆起的高度不高，东方女性较为典型	选择1/2罩杯，可增加胸部的丰满度
圆锥形	乳房底部不小，隆起较高，整体较为挺拔	选择3/4罩杯的文胸，能有效衬托乳房
纺锤形	乳房底部不大，隆起较高，会向前突出且稍有下垂，像纺锤形状	选择3/4罩杯或全罩杯，能更好地包裹乳房

续表

乳房形态	主要特征	罩杯选择
外扩形	胸部向两侧扩散，较为不集中	选择中心比较集中的文胸，如5/8立体罩杯
轻微下垂形	乳房隆起但是有轻微下垂，下侧会碰到胸部	选择3/4罩杯，较宽的肩带设计，能有效托起乳房
严重下垂形	乳房下垂严重，呈倒挂金钟状，乳头直指地面	选择罩杯较深、支撑力较强的文胸

注意肩带弹性

肩带并不是越紧越好，太紧了，在肩部勒出难看的深痕会影响美观。要注意它的弹性，拉长后不容易变形，在试穿时能够提起胸部又不至于勒得太紧，不让自己觉得难受，便是好的肩带。

穿戴方法

正确穿戴内衣的方法为：上半身向前倾斜45°，手穿过肩带，让肩带挂在肩上；抬头挺胸，将肩带调整到自己觉得最舒服的位置；保持前倾的姿势，钩上后扣，然后将乳房放入罩杯中；将乳房底线的脂肪、余肉往中间拖入收拢集中，然后是腋下部分，最后为上边，这样才可使乳房呈现丰满状；最后活动上身，双手举高、放下数次，检查内衣是否合身。

内衣清洗

（1）水温适宜。洗涤内衣的水温不宜过高，一般不要超过40℃，切忌用热水清洗，否则会使内衣纤维严重受损。

（2）内衣最好手洗。内衣的面料一般非常柔软，而且钢圈护理不好的话容易受损变形，所以最好用手轻轻搓洗。内部钢圈的部位比较容易脏，可以将罩杯对起来相互搓洗。

（3）选用内衣专用洗涤剂。内衣的材质比较柔软，应尽量选择专用的内衣洗涤剂来清洗。如果使用其他的洗涤剂，切记不要把洗涤剂直接倒在内衣上，应该先将洗涤剂倒入水里溶解，然后再放入内衣清洗。

（4）内衣、外衣分开洗。一般外衣的污垢比较多，所以清洗时要把内衣、外衣分开来洗，以免污染内衣，也避免深色的衣服将浅色内衣染色。

（5）新买的内衣先洗再穿。为了美观，服装在制作过程中，经常使用多种化学添加剂，为了确保健康，新购买的内衣应该先用净水洗涤一遍，然后再穿。

健康私语

内衣的纤维都比较柔软，在穿戴的时候不要用力拉扯，也不要长时间穿戴同一件内衣，应隔几天换一件，让内衣也有充分休息的时间。在收纳的时候一定要确保内衣已经完全干燥，内衣没干透就收起来不仅会发霉，还容易滋生细菌。

乳房常清洁，健康又美丽

乳房的美丽、健康是每位女性的愿望，乳房受到损害，不仅会影响到乳房外观，还会给女性带来痛苦。所以，女性朋友必须要做好乳房的保健工作，平时养成清洁乳房的好习惯，让乳房健康又美丽。

乳房部位的皮肤有丰富的皮脂腺及大汗腺，会分泌油脂和汗液，容易使皮肤表面酸化，角质层也会软化，如果不及时清洁，就容易滋生病菌，使乳晕和乳头受到感染，引发炎症，因此女性做好乳房清洁工作很有必要。那么，该如何正确清洁乳房呢？

清洗要轻柔

乳房非常娇嫩，如果清洗时过于用力，则容易造成乳房损伤，导致乳房发炎及其他问题。所以，女性朋友在清洗乳房时，动作一定要轻柔，不可用力搓揉。

少用香皂

香皂类清洁物多含有化学成分，长期使用会使乳房皮肤表面的角化层细胞增生，需要不断去除，这会损坏皮肤保护层，导致乳房表皮肿胀及局部干燥等问题。因此，专家建议少用这类清洁物品，即使要用也应该选择纯天然的较为适宜。

最好温水清洗

温水不含任何化学物质，不会对乳房造成直接的伤害，能起到更好的清洁作用。而且温水还能刺激乳房，加强乳房的新陈代谢和血液循环，从而更加健美。

定期清洁

乳房长时间不清洁容易滋生病菌，更容易导致乳房疾病。因此，专家建议每天清洁一次为宜。清洗乳房时水温不宜过高，40℃左右的温水为佳。

清洗方法

（1）将水放入浴缸，放沐浴露，并调至合适的温度，用棉纱手套擦洗全身，使全身发热。

（2）进入浴缸，用手自乳房内侧沿着乳房下方画弧形往外侧清洗乳房，接着用手轻轻摩擦乳头，并用水清洗乳头上的分泌物。

（3）如果乳房过小，可用毛巾交替做冷敷和热敷；如果乳房过大，则用冷水冲浴。用淋浴头从乳房下部往上冲，并环形摩擦乳头周围，可预防和缓解下垂。

（4）浴后抹上滋养霜，并用手轻轻按摩10分钟，可以促进局部血液循环，使皮肤光滑润泽并有弹性，防止胸部皮肤的衰老、松弛。

健康私语

天冷的时候，很多人喜欢洗热水澡。热水澡虽然舒服，但注意水温不要过高，以免烫伤皮肤，而且过高的水温会导致水分流失，使皮肤变得干燥。尤其是女性的乳房，过高的水温很容易烫伤。

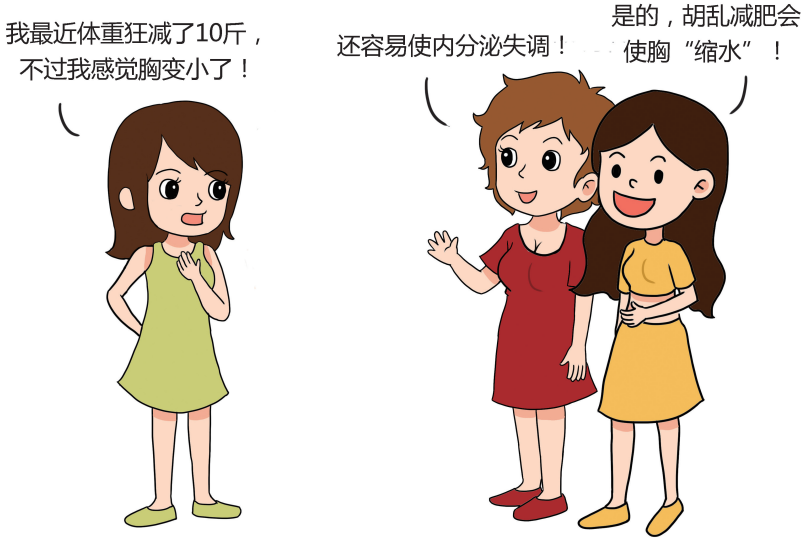
盲目减肥，乳房也会“缩水”

每个女人都希望拥有苗条的身材，细长的美腿、小蛮腰以及丰满的胸部。于是，减肥成了女人的一大事业。然而，很多女人在减肥瘦身的同时，发现乳房也会“缩水”，这让她们烦恼不已。

佳佳是一个体形偏胖的女孩儿，为了减肥，用了各种各样的方法。后来，她想出了一个简单有效的方法，那就是一日三餐只吃水果，其他什么也不吃。

佳佳很有毅力，坚持了两个多月，终于功夫不负有心人，她减肥成功了，比原来瘦了10多斤。这本来是件高兴的事，可是佳佳怎么都开心不起来。原来，佳佳瘦了下来，但是她的乳房也跟着“缩水”了。佳佳的胸部原本有大量的脂肪支撑，看起来非常丰满，可是自从她减肥成功后，乳房就不再那么圆润挺拔了，并且出现了下垂的现象。

显然，佳佳在减肥过程中，不仅减去了多余的赘肉，还把原本丰满的胸部减了下去。



一般来说，乳房的大小和体态胖瘦基本成正比，也就是说，胖的人，乳房就会大些，反之就会小些。这是因为乳房内部组织大部分是脂肪，腺体组织和结缔组织漂浮在脂肪之中，脂肪多少决定乳房大小。胖人体内脂肪积聚较多，乳房内脂肪也较多，所以就丰满一些。

女人在减肥的过程中，全身的脂肪都会被缓慢消耗掉，乳房的脂肪也不例外，所以女人在减去肥肉的同时，也很容易减去胸部脂肪。但是，只要掌握正确的减肥方法，女人完全可以减肉不减胸。

不要过度节食

很多女性采用节食的方法来减肥，每天吃很少的主食，甚至只吃蔬菜水果，殊不知，过度节食会使身体一直处于饥饿的状态。人体一旦饥饿，必然会调动储藏的脂肪和蛋白质来应付，而乳房的主要结构之一就是脂肪和胶原蛋白。胸部脂肪减少，皮肤松弛，而营养不足又引起腺体组织萎缩，因此胸部就容易变小、下垂。所以，女性减肥过程中，不要过度节食。

减肥速度不可太快

女性朋友不要尝试在短时间内急剧减轻体重，因为快速减脂会导致乳房急剧“缩水”，并且很难恢复。想要让胸部保持健康，守住脂肪，就要尽量保证让体重匀速下降。最佳的减脂速度是每周1～1.5公斤，否则不仅乳房脂肪会迅速流失，身体健康也会受到影响。

合理饮食

减肥期间，为了防止减肥时乳房变小、下垂，女性朋友要注意合理饮食，不要一味地限制脂肪的摄入，应适当食用一些含脂肪丰富的食品，如肉、禽、豆类等。并且平时应多吃一些如卷心菜、菜花、葵花子油、玉米油和菜籽油等富含维生素E的食物，这些食物对激素的分泌十分有利，能使乳房饱满坚挺。

健康私语

女性在追求形体美而节食时，请不要忽略了乳房的健康与美丽。因为乳房的大小与发育状态也是构建魔鬼身材的一大要素。千万不要因为节食而抑制了乳房的健康发育与成长，千万不要因为减肥而减了胸。

睡眠不当，影响乳房的健美

生活中很多不经意的习惯会对乳房有影响，而且大部分都是女性朋友容易忽略的。比如很多女性都不知道，睡觉也对乳房有着影响，不当的睡姿、长期睡床垫、不良的睡眠习惯都会影响乳房的健康和美丽。

睡姿不当影响乳房美丽

正确的睡姿能让你的乳房拥有良好的休息环境，能让乳房发育更健康，而不当的睡姿会对乳房造成伤害。多项调查结果显示，长期偏于一侧的睡眠姿势，能够增加女性乳房不对称的现象。

生活中由于受“右侧睡觉可以保护心脏”说法的影响，很多女性睡觉时喜欢面朝右侧。其实，经常坚持这样的睡姿会导致乳房不对称。由于长期对右侧的乳房进行挤压，就会造成右侧乳房比左侧乳房偏小一些。



专家建议：不能长期保持同一种睡姿，适当地换一种姿势，让两侧的乳房都得到正常

的发育。尤其是在乳房发育期，要有正确的睡姿，最好不要俯卧，以仰卧为佳，尽量不要长期朝一个方向侧卧。

睡眠戴胸罩不利于乳房健康

胸罩是女人最贴身的衣物，肩负着撑托乳房和保护乳房健康的重任，但是，胸罩也并不是时时刻刻都需要穿。睡觉时戴胸罩，对乳房的健康有不良影响。医学研究发现，睡眠时穿戴胸罩会引发乳房疾病，特别是诱发乳腺肿瘤。这是因为乳房长时间受压，淋巴回流受阻，有害物就会滞留乳房。

专家建议：为了乳房的健康，每天要保证8个小时不戴胸罩，所以女性睡觉时不要穿戴胸罩，尤其是处在发育期的少女。

健康私语

女性朋友要时刻关注乳房健康，不分白昼。生活中，很多女性最容易在睡觉时忽视对乳房的保护，这就使乳房的健康潜伏着危机。所以，要多多关注睡眠中的乳房，保护它的健康和美丽。

吸烟喝酒，对乳房危害大

日常生活中，很多不良习惯会使乳房受伤害。现代社会竞争激烈，生活压力大，很多女性既要忙工作，又要照顾家庭。闲暇之余，抽烟、喝酒成了女性减轻心理压力的方式，然而香烟、酒在给你带来片刻的轻松与享受的同时，也会带来危害。

吸烟易诱发乳腺癌

吸烟会为女人增添一种魅力，但容易引发乳腺疾病。在我国，乳腺癌是女性恶性肿瘤的第二位，而香烟则是致癌的主要原因。因为烟草中含有4000多种化学

物质，其中有40多种是致癌物质。这些有害的化学物质会干扰妇女内分泌功能，降低乳房的抗病能力和抗癌能力。

有资料显示，吸烟超过10年的女性患乳腺癌的概率是其他女性的3倍以上。

美国科学家最近的多项研究结果均表明，与不吸烟的女性或曾经吸烟但已戒烟的女性相比，吸烟女性患上乳腺癌的概率明显要高。尤其是青少年时期开始吸烟的女性以后更易患乳腺疾病，与不吸烟女性相比，日后患乳腺癌的概率要高出2/3。现在，不少年轻女性都有吸烟的嗜好，因此乳腺癌的发病年龄也日趋年轻化。

可以说，没有什么比吸烟更伤害女性乳房了。为了身体健康，远离乳腺癌，女性朋友最好不要吸烟，同时也要避免吸二手烟。

酒精影响乳腺健康

我们都知道，适当饮酒有利于身体健康。但是，对女性朋友来说，不可忽视饮酒带来的危害。无论是白酒、啤酒还是红酒，里面都含有酒精，酒精会使女性身体内的雌激素水平升高，从而导致乳房肿块。另外，雌激素通过血液循环来发挥其生理作用，并在肝脏中灭活后完成其代谢过程，以此来保持血液中雌激素的稳定。但长期饮酒会使肝脏功能降低，雌激素灭活量减少，血液中雌激素水平升高，从而诱发乳腺癌。

据调查研究显示，一位年轻女性每周饮酒3～6次，每次250毫升的啤酒或者是185毫升的烈性酒，其日后患乳腺癌的危险将增加30%～60%。

有对32万女性的研究调查显示：每天饮用2～6杯酒精饮品（相当于30～60克酒精）的女性，比不饮酒者患乳腺癌概率高出41%；若减少至每天饮用1杯酒（相当于l0克酒精）概率仍高出9%。这就表明，即使是每天饮用少量酒精也显著增加乳腺癌的发生概率。而且，饮酒时间越长，危险性就越显著。

因此，不管是健康的女性还是有乳腺疾病的女性，要尽量少饮酒，最好戒酒，这样可以大大降低乳腺疾病的发生。

健康私语

在很多人眼里，女性点上一支烟、喝上一口酒，看起来是那么惬意和富有魅力。然而，很多事实和调查研究都显示，吸烟、饮酒有害乳房健康，容易诱发乳腺癌，那么，女性朋友何不试着让自己远离香烟、美酒的诱惑呢？千万不要因为一时的冲动而毁了自己的健康。戒除烟酒是预防和减少乳腺疾病发生的最好选择。

保持好心情，乳房更健康



俗话说：“乳房病大都是情绪病。”这话有一定的道理。现代生活节奏快、竞争激烈、压力巨大，这让很多女性情绪波动较大，心情变得烦躁不安。殊不知，这些不良情绪很容易影响女性身体健康，尤其是乳房健康。

张丽在一家外企公司工作，经过几年的拼搏付出，被提升为部门经理。前不久，公司部门来了一位年轻漂亮的同事妍妍。妍妍性格活泼，浑身洋溢着活力和干劲，为人和善，因此很快就得到了公司上下的肯定，领导也对妍妍颇为欣赏。张丽发现公司领导似乎总在她面前提到妍妍如何有能力，而对自己视而不见。为此，张丽的心情很低落，还憋着一肚子怨气，感到压力巨大。

在这样的情绪状态下，张丽工作起来心不在焉，有时候，由于心里焦虑过度，工作中还会犯些小错误，这更让她心情烦躁。没过多久，张丽感觉身体也出现了问题，右侧乳房胀痛，用手一摸还有肿块。一开始她没在意，没想到越来越严重了，只好到医院就医。

医生检查后，告诉张丽她患了乳腺增生。张丽百思不得其解：自己平时很注

意乳房护理，怎么会患乳腺增生呢？医生解释道：“其实，引起这种疾病的原因很多，但主要是内分泌失调或精神情绪不佳引起的，其中，情绪不稳定、精神紧张、郁闷生气是很重要的原因。”

张丽一下子明白了，原来自己的乳腺增生都是心情不好惹的祸。

专家指出，女性乳腺增生的一个重要因素是情绪不稳定、爱生气。从中医理论上来说，乳房和肝经密切相关。如果女性总是处在怒、愁、忧、虑等不良情绪状态下，就会抑制卵巢的排卵功能，出现黄体酮减少，使雌激素相对增高，造成乳腺增生。所以，长期处于情绪低落、焦虑的女性，容易增加乳房疼痛、乳腺增生概率。

现代女性身负家庭和事业的双重压力，往往生活无规律、太过劳累，有时难免会情绪不好，精神紧张。那么，女性朋友应该如何保持好心情，远离乳房疾病呢？

积极乐观

在日常生活中要保持开朗乐观的心态，遇事不生气、不着急、不上火，心平气和地处理事情，这就能有效预防肝郁气滞的发生，也就预防了乳房胀痛的发生。

及时排解不良情绪

有些女性朋友性格内向，遇到不愉快的事情时，不喜欢通过向他人倾诉、与他人沟通来排解。时间长了难免肝气郁结，甚至发生乳房肿瘤等严重后果。所以女性要学会宣泄不良情绪，遇到不愉快的事情，深呼吸、听音乐或者找人倾诉，都可以使不良情绪化解，避免在体内郁积，成为诱发乳腺疾病的隐患。

不妨经常大笑

专家指出，女性每天开怀笑三次，是保养乳房健康、预防乳腺亚健康状态的有效方法。因为大笑时，可令心血管系统强健并加速运行，胸肌伸展，胸廓扩张，肺活量增大，血液中的肾上腺素会增多，对于乳房健康有重要的影响。

子宫篇

子宫，是女性特有的器官，也是最重要的生殖器官。

子宫，是孕育生命的摇篮，也是女人身体健康的源泉。

子宫，与女人的靓丽容颜、曼妙身材、幸福生活息息相关。

女人要美丽，要幸福，就要保养好子宫！

第六章

子宫好，女人幸福到老

子宫是女性极其重要的器官。它维持内分泌的稳定，孕育下一代；它产生月经，维护女性的美丽和健康……同时，它也是脆弱的，常常面临着疾病、伤痛的威胁。可以说，子宫好，女人才能健康、幸福到老！

子宫，关系女人一生的幸福

桃子是一位企业白领，今年26岁，平时打扮得年轻时尚，穿着得体，可还是无法掩饰她苍白的面色，看起来像30多岁。

桃子已经结婚快两年了，特别想要一个小孩，可是一直没有“好孕”。桃子的身体一直很好，就是不知怎么回事，近一段时间月经一直不规律，经量时多时少，而且每次来月经的时候，她都痛得死去活来。于是趁休假之际，她打算到医院去做个检查。

医生了解了桃子的情况后，给她做了详细的妇科检查，结果发现桃子的身体真的出了问题。她的子宫要比正常的子宫大很多，就像怀孕40多天时子宫的大小，而且比较坚硬，医生诊断为子宫肌瘤。

桃子这才明白自己为什么一直没有如愿怀孕。医生建议桃子做相应的治疗，并告诉她，她的病情不是很严重，积极治疗是可以痊愈的。幸亏她就医及时，如果拖的时间长了，病情恶化，还有摘掉子宫的危险，到那时候一辈子也不可能做妈妈了。

桃子听了吓坏了，同时也庆幸自己的病情还没那么严重，否则这一生的幸福就赔进去了。

在女人的一生中，子宫扮演着非常重要的角色。子宫调节女性的内分泌、赋予女人做妈妈的权利、影响着女人的容颜美丽……可以说，子宫好，女人才好，子宫一旦出现问题，不仅影响孕育宝宝，各种病痛和烦恼也会接踵而来。所以说，子宫关系着女人一生的幸福。

但是，目前子宫患病率不断上升，根据相关调查显示，子宫疾病占到所有妇科疾病的1/2。各种子宫疾病使女人皮肤粗糙、身材走样，美丽大打折扣，使很多女人的健康蒙受损失，严重的甚至还会威胁到生命。

因此，子宫，是女人一生保养的重点。女人想要健康美丽，就一定要保养好子宫；女人想要幸福快乐，就一定要呵护好子宫！

健康私语

子宫是女性重要的身体器官之一，同时也是非常脆弱的。据统计，30岁以上的女性约有30%患子宫肌瘤，约有20%患功能性子宫出血。因此，女性朋友请务必加强对子宫的了解和认识，做好子宫疾病的预防工作。

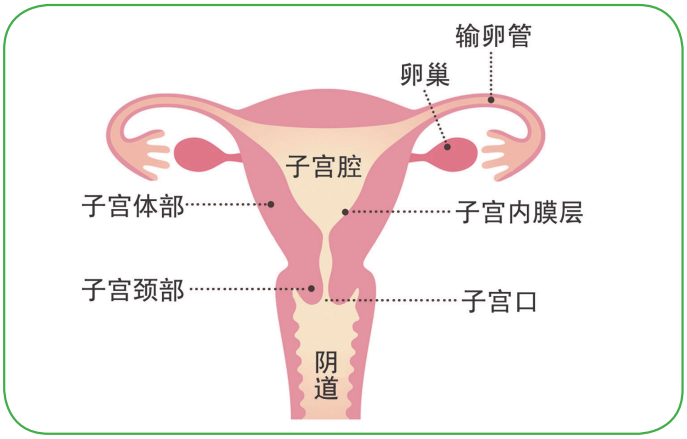
女人，你了解自己的子宫吗

子宫是女性来月经和孕育胚胎的地方，是重要的生殖器官。那么，作为女人，你了解自己的子宫吗?

子宫的位置

正常的子宫位于骨盆腔的中间，前跟膀胱相邻，后与直肠接近，位置颇深，子宫的下端伸入阴道。一般来说，正常的子宫都处于前倾前屈的位置。当女人直立时，子宫几乎处于水平或稍向前屈，子宫体在膀胱上。而宫颈则向后朝着骶骨

的下端，其外口大约处于坐骨棘的水平。子宫的位置不是一成不变的。子宫体可以前后自由活动，但宫颈是固定的。



子宫的形态

子宫的形状像个倒置的鸭梨，前面扁平，后面稍凸出，形状上宽下窄，可分为上、下两部分。子宫上部较宽，称为子宫体，其上端隆起突出的部分，称为子宫底，子宫底两侧为子宫角，与输卵管相通。子宫下部较窄呈圆柱状，称为子宫颈。子宫体与子宫颈的比例，在婴儿期为1∶2，成年期为2∶1。

子宫的大小

子宫的大小会随着女人的年龄和生产次数的不同而存在差异。一般来说，女性新生儿的子宫长2.5～3.0厘米，成年未生产者的子宫长5.5～8.0厘米，而已产妇的子宫可长达9.0～9.5厘米。未产妇和已产妇的子宫重量也有很大差异，前者为45～70克，后者约为80克或更重一些。

子宫的结构

子宫是以肌肉为主的器官。子宫壁有3层，外面一层为腹膜覆盖的浆膜层；中间为肌层，是主要的也是最厚的一层，正常厚约0.8厘米；最里面的一层是内膜

层，子宫内膜柔软而光滑，它是一层淡红色的绒样薄膜。正常子宫内膜在月经后是相当薄的，在下次月经之前，子宫内膜又迅速增厚。

子宫的生长变化

新生儿时期的子宫大约为成人的1/3大小，随着年龄的增长和卵巢的发育，生殖系统逐渐发育成熟，子宫也就增大了。成年期未生育的子宫如鸡蛋般大小；怀孕和生产后的子宫因肌纤维的增生而变大，生育次数的多少与子宫的大小也有关，生育多的子宫更大些。随着年龄再增长，到了绝经期，卵巢功能衰退，使子宫肌层和内膜萎缩，子宫的体积就变小了。因此，子宫在女子一生中是有变化的。

子宫的功能

子宫是胎儿生长、发育和成年后月经形成的重要器官。子宫腔里面有一层膜，从青春期到更年期，子宫内膜受卵巢分泌的性激素影响，发生周期性增生和脱落，血液通过阴道流出体外形成月经。子宫是产生生命的“摇篮”，受精卵在子宫内着床，发育成胎儿，经10个月左右，子宫收缩，娩出胎儿。此外，子宫作为全身免疫功能环的其中一个环节，在维持全身免疫功能方面起到一定的作用。

知识链接

宫颈是什么?

宫颈俗称“子宫颈”，它也属于子宫的一部分，是女性生殖系统中重要组织器官之一。子宫颈位于子宫的下方，它就像一根长2.5～3厘米的圆锥形管子，上面连接着子宫体，下面连接着阴道，具体位置就是阴道再往里面，有约一个中指的长度。

不同时期，做好子宫保养工作

子宫从发育成熟开始就承担着繁重的历史使命——周期的形成并排出月经、孕育生命，直至衰老。但在这个过程中，子宫时刻面临着各种伤、病、痛的威胁。

子宫成长期，很容易受到妇科病的侵袭，如外阴炎、阴道炎等。子宫孕育期，紊乱的性生活、反复的人工流产、多次生产等都会给子宫带来致命的伤害。子宫衰老期，各种子宫肿瘤也会随之找上门来。因此，女人在一生的各个时期，都应该好好地保养自己的子宫，让子宫远离威胁。

女童期

这个时期正是身体迅速发育的阶段，生殖系统日渐发展成熟。此时的女孩子要注意营养搭配，积极运动，劳逸结合。

青春期

月经初潮是进入青春期的标志，雌激素分泌非常旺盛，可达到儿童期的8～10倍，身体和生殖器官迅速发育。但子宫尚未完全发育成熟，还比较脆弱，仍需小心保护。

保养护理：

（1）要注意卫生，尤其是经期卫生，防止外阴、阴道的炎症。

（2）不宜过早性生活。

（3）避免人工流产手术，否则容易导致子宫和附件的炎症，使得女性日后罹患不孕症的可能性大大增加。

性成熟期

这个时期，女性全身各系统及脏器均已发育成熟并具有正常的功能，尤其是性腺器官卵巢和子宫发育成熟，并且控制其发育的垂体和下丘脑也发育成熟，使

内源性的雌激素达到平衡状态。

保养护理：

（1）定期做好妇科检查，及时发现潜在危险。

（2）性生活讲究卫生，避免细菌病毒入侵。

（3）杜绝性生活紊乱以及多个性配偶的情况。

（4）做好避孕措施，严防意外怀孕而去做人工流产。

妊娠期

妊娠期意味着子宫将要承担更重大的责任，那就是孕育胎儿。刚怀孕时，子宫只有鸡蛋大小，之后随着胎宝宝的生长，子宫逐渐增大，到妊娠39周时，子宫直径可达35厘米左右。

保养护理：

（1）做好产前检查，确保母子健康。

（2）做好产后恢复，预防子宫脱垂。

（3）定期检查，严防子宫疾病。



更年期

更年期对于子宫来说也就是绝经期，由于卵巢功能衰退，月经会变得不规律直至完全停止，这时的子宫非常脆弱，也是各种癌症的高发期。

保养护理：

（1）合理膳食、充足休息、适量运动，增强免疫力。

（2）定期检查，预防肿瘤。

（3）不可滥用激素，食疗更健康。

（4）特别注意异常状况，及时就医诊治更安全。

宫颈很脆弱，需要特别呵护

宫颈作为子宫的一部分，有着非常重要的作用。经期时，经血需要通过宫颈排出；受孕时，精子需要通过宫颈进入子宫；分娩时，宫颈会从1厘米扩大到10厘米，让胎儿顺利通过。此外，宫颈还是保护子宫的重要屏障，是防止病原入侵的重要防线，所以宫颈的作用不可忽视。

近年来宫颈病患的发病率越来越高，据有关数据统计，宫颈癌每年全球发病约45万人，在我国每年新增病例约13.6万人，不仅发病率高，极具隐蔽性，而且越来越年轻化。所以女性朋友更要好好保护宫颈，尤其在这些特殊的时期。

经期

月经期时，如果经血不能及时排出，则会淤积在宫颈里面，从而增加宫颈患病的风险。所以，经期的时候要注意：首先，不吃生冷食物，因为生冷食物会导致血液不畅，不利经血排出；其次，要适当运动，如散步走路、伸展身体等，有助于血气循环，帮助经血排出。

孕期

怀孕期间，宫颈黏膜充血、组织水肿。分娩时则会使大部分宫颈形成横裂，导致宫颈更容易受到感染。所以女性在怀孕期间更应该注意静养休息，加之适当的温和运动，合理的膳食，保护好宫颈。

性爱期

宫颈在性爱时容易受到摩擦及冲撞，用力过猛导致的强烈撞击容易使宫颈出现物理性的损伤，加之微生物的感染，以及呈碱性的精液对女性阴道酸碱环境造成的影响，会加大对宫颈的伤害。

健康私语

如何预防宫颈疾病？首先，每年至少要进行一次妇科检查，如宫颈涂片检查，可以帮助你及时筛选和排除宫颈疾病。其次，经期和产后严禁性生活，避免细菌乘虚而入，危害宫颈健康。再者，妇科手术要去正规医院找有经验的医生做，避免医源性的感染和损伤。

女人不可不知的10大子宫杀手

多次怀孕

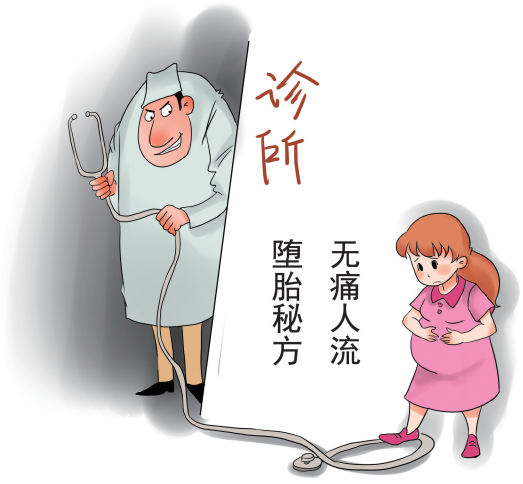
据有关调查研究发现，怀孕3次以上，子宫患病及发生危害的可能性显著增加。

反复人工流产

女人一生流产不要超过3次，一年之内流产不要超过2次。这是因为短时期内的反复人工流产，对子宫的伤害很大。流产对子宫造成的伤害不仅是宫腔感染、宫颈或宫腔粘连，严重的会使子宫穿孔，从而导致继发性不孕，出现“人流综合征”。

私自堕胎

私自堕胎与人工流产有所不同的是，孕妇往往选择小诊所或江湖医生进行手术。这样做的严重后果是造成子宫破损和继发性感染，更有甚者使用所谓的“堕胎秘方”，导致堕胎不成，却造成药物中毒，极大地损害自己的健康，给子宫带来不可挽回的损伤。



多胎畸胎而至难产

由于畸胎和多胎容易发生难产，故而会危及子宫安全。所以，孕期要注意定期产检，一旦发现畸胎、多胎，应及时采取有效措施，避免对子宫造成巨大的伤害。

忽视定期检查

定期的妇科检查能够及时筛查出无明显症状的子宫疾病，如子宫肌瘤、宫颈炎症及宫颈癌等。其实，很多的妇科疾病包括子宫疾病在早期一般没有明显症状，等到患者觉出不舒服时，往往已经错过了最好的治疗时机，甚至已经开始危及生命。所以，女性一定要提高自我保健意识，定期进行妇科检查。

滥用催生药

催生药对子宫的伤害极大，滥用催生药等于判子宫死刑。因为滥用催生药有可能导致子宫破裂，危害母婴安全。



子宫下垂

子宫下垂本身就是子宫受到伤害的一种表现，其最主要的诱因是产后经常下蹲或干重活，增加腹压，导致子宫沿着阴道向下移位。

孕期性生活

怀孕前3个月胚胎附着于子宫，尚不十分牢固，性高潮时刺激子宫收缩，容易发生流产危险，增加对子宫的伤害。临产前2个月过性生活，则容易出现阴道出血现象，甚至导致早产，对子宫不利。特别有流产史、妊娠曾出现少量阴道出血的先兆流产者，或年龄较大、求子心切者等，更应特别注意。

放纵性生活

如果性生活过早或过于放纵，不仅会对自己的身心健康造成损害，还有可能导致宫颈炎或子宫颈癌等疾病。如果性生活不讲究卫生，病原体可经阴道进入子

宫腔内，引起子宫内膜感染。另外，男子包皮垢对宫颈的刺激是引起子宫癌的因素之一。

多次剖宫产

剖宫产是医生采取的一种经腹切开子宫取出胎儿及其附属物的过程。随着科技的不断发展，剖宫产对人体的伤害已经有所降低，但并不代表没有。剖宫产避免了女性自然分娩过程中的疼痛，但带来不少隐患，比如出血多、有并发症，尤其是伤口感染、产后恢复慢等，这些都会伤害到子宫。剖宫产只限于产妇和婴儿病理因素的补救手术，不能作为最佳选择，孕妇最好自然顺产，这样对子宫的伤害也能有所降低。

第七章

警惕子宫给你的“黄牌警告”

子宫是女性身体内比较脆弱的器官。近年来，子宫的发病率越来越高，并且人群也越来越年轻化。因此，对于身体突然出现的症状，如白带增多有异味、月经量多等，千万不可掉以轻心，因为这很可能是子宫病变的信号，是子宫给你的“黄牌警告”。

痛经，多是子宫受寒的信号

燕子一直以来深受痛经的折磨。每当月经快要来时，她就特别紧张，并且在月经来潮时那几天，她都会觉得没有食欲，有时还会腹泻，行经第一二天，肚子痛得厉害，有时候痛得满头大汗，甚至在床上打滚。

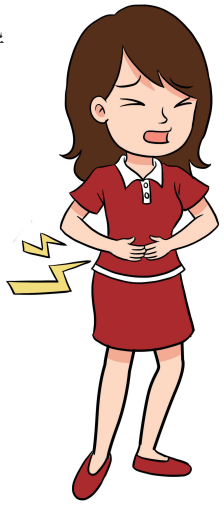
她为此也看过几次医生，吃了不少药，症状虽然有减轻，但是一段时间后又反复如初了。所以，她也不知道怎么办，实在受不了的时候，就吃片止痛药。就这样，痛经的毛病折磨了她好几年。

后来，燕子结婚了，可是两年多了都没有如愿地怀上宝宝。于是，她到医院去检查不孕不育的原因。医生通过检查和了解燕子生理期情况，判定她不孕的原因是宫寒。

生活中，很多女性像燕子一样有痛经的毛病，并觉得这也不是什么大问题，于是往往不在乎。其实，很多时候，痛经是子宫受寒的信号。

正常女性来月经时可有轻微腰酸腹痛，但不影响正常工作与生活。宫寒痛经

的典型症状是下腹坠胀、腹部寒冷、用热水袋敷后有所缓解，并伴有气短乏力、失眠多梦等情况，同时还会出现月经异常等问题，严重者甚至诱发不孕。



“宫寒”是中医上的说法，如果人体内的阳气不足，气血运行便会受阻，从而诱发“宫寒”。从现代医学的角度来讲，“宫寒”就是生殖系统功能降低，表现为雌激素分泌降低，卵泡发育不良或排卵障碍；子宫供血不足，导致子宫内膜厚度偏薄；子宫收缩无力，导致子宫内膜脱落不彻底等问题。

痛经是“宫寒”的最直接表现。“通则不痛，痛则不通”，因体内的阳气不足致使阴寒积滞，造成气血流通不顺畅，才出现腹痛难忍、腰部酸痛等痛经症状。该症状轻则持续1～2天，严重者会持续3天以上，严重影响正常的工作、生活。

另外，“宫寒”还容易造成月经周期紊乱，或到了行经期月经却迟迟不来，有时延长一周左右，有时会出现2～3个月不见月经的现象，或者即便月经迟来，经血量也非常少。

因此，女性朋友如果出现持续的小腹冷痛、月经推迟或经血量减少等症状，要警惕自己是不是“宫寒”了。

知识链接

缓解宫寒痛经方法知多少?

◎痛经时热敷小腹部，可使疼痛暂时缓解。必要时在医生指导下服用止痛药。

◎益母草煮鸡蛋小妙方：取鸡蛋2个，益母草30克，元胡15克，放入砂锅中加入适量清水同煮，鸡蛋熟后去壳再煮片刻，去药渣，吃蛋喝汤。经前1～2天开始服，每日1剂，连服5～7天。

◎月经期间用红糖、艾叶煮水喝，可以暖宫散寒祛瘀。也可在月经前3天每天喝红糖水，以增加排经量，更好地让月经排除干净，也可活气血，暖宫。

◎注意经期卫生，避免过度疲劳，避免受凉感冒及冷水刺激，并保持心情愉快，不过分紧张与忧虑。

◎用中药泡脚也可以缓解宫寒痛经，比如用艾叶、肉桂、花椒煮水，浸泡双脚，有温肾散寒、温经通络之功。

◎艾条温灸是一种不错的方法。选取肚脐正中直下1.5寸处的气海穴和肚脐正中直下3寸处的关元穴，用艾条每日熏烤30分钟，长期坚持就可以起到温暖子宫的功效。

月经异常，当心子宫肌瘤

王女士43岁，是一名程序设计师，平时工作很忙，经常熬夜加班，时间长了，身体出了问题。前几个月，她的月经提前了十天，而且量非常多。起初，她也没在意，认为是自己工作压力大引起的，注意休息就好了。可是，几个月来，她的月经不但没有规律，反而变得更紊乱，经血量更多了，常常十天左右才干净，并且颜色发红，还伴有小血块。



王女士上一次月经周期为8天，干净之后就出现了腰脊酸楚、腹闷痛、神疲乏力、情志抑郁等现象。不仅如此，王女士每天晚上都睡不好觉，经常半夜醒来，直到天亮都睡不着。这一切严重影响了她的生活和工作。

她害怕自己身体出现问题，就到医院检查。经过详细的妇科检查，王女士的

身体还真出现了问题。她的子宫要比正常的子宫大很多，而且非常的硬。拿到详细的超声波报告之后，医生诊断她患有子宫肌瘤。

子宫肌瘤又称子宫平滑肌瘤，是女性生殖系统中最常见的良性肿瘤，多发生于30～50岁的女性。子宫肌瘤由子宫平滑肌组织增生而成，增生组织中还伴有少量的纤维结缔组织。肌瘤为单个或多个大小不一的球形、实性、质硬的肿块，小者直径仅有数毫米，大者可充满整个腹腔。这种病可能与体内雌激素水平过高，长期受雌激素刺激有关。一般患有子宫肌瘤的女性无明显症状，只有在盆腔检查时才发现。

不过通常情况下，子宫肌瘤会引起月经异常，常表现为月经量过多，经期延长，周期缩短和子宫不规则出血，部分患者只出现其中某一种症状，有的会同时出现两三种症状，个别患者还会表现为经量减少。

因此，女人一旦出现上述月经异常的现象，不要粗心大意，要警惕子宫肌瘤。除了月经异常，子宫肌瘤通常还有以下症状。

白带增多

子宫肌瘤常伴有白带增多，色白或微黄，有异味，一般还伴有外阴瘙痒等症状。这主要是由于子宫肌瘤使宫腔变大，腺体分泌物增加所致。黏膜下子宫肌瘤伴感染时，白带量明显增多，水样，有时可呈血性白带。

腹部肿块

子宫肌瘤一般位于下腹正中，少数偏居下腹一侧。质硬或有高低不平感。腹部肿块的发现多在子宫肌瘤长出骨盆腔后，常在膀胱充盈时明显。

尿频尿急

当子宫前壁肌瘤过大时，一般直径达到或超过10厘米时，会引起膀胱压迫症状，继而导致尿频、尿急。这是由于宫颈肌瘤向前长到相当大时，能够引起膀胱受压而出现耻骨上部不适，会导致尿频、尿潴留或者充溢性尿失禁。

流产或早产

子宫肌瘤患者自然流产的概率是正常女性的2～3倍，由此可见，子宫肌瘤是引起流产的原因之一。

知识链接

哪些女性容易患子宫肌瘤?

目前子宫肌瘤越来越青睐三四十岁的女性，特别是以下几类女性更容易患子宫肌瘤。

◎未育女性。没有生育过的女性不能及时、有效地得到孕激素保护，易发生激素依赖性疾病，子宫肌瘤就是其中之一。

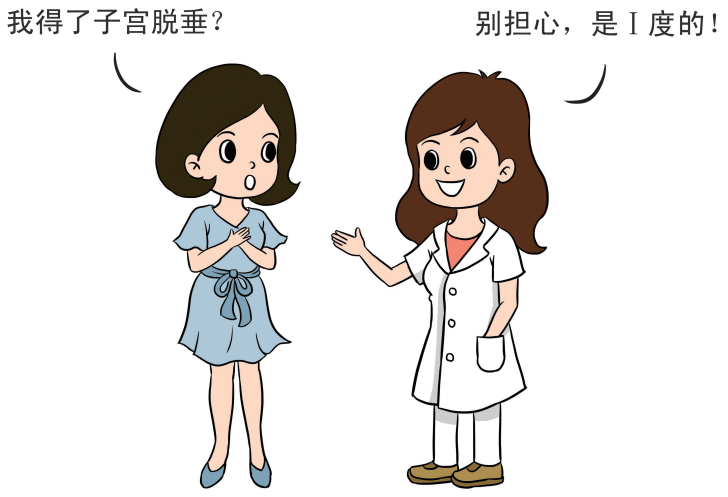
◎性生活失调女性。正常的性生活刺激，可促进人体激素正常分泌，而长期性生活失调，容易引起激素水平分泌紊乱，导致盆腔慢性充血，诱发子宫肌瘤。

◎心情抑郁的女性。女性情绪抑郁易使雌激素分泌量增多，且作用加强，时间久了容易诱发子宫肌瘤。

下腹坠胀，可能是子宫脱垂

钱女士33岁了，是一家企业的白领，工作上业绩突出。但自从知道自己怀孕后，尽管舍不得自己的工作，她还是辞职在家安心备产。在怀孕期间，她患上了严重的便秘，经过调理有了好转。她生完孩子后，便秘又严重了，常常一个星期才解一次大便。

一段时间之后，钱女士在站立时感觉下腹部有下坠感，并且腰部也开始酸痛，尤其是走路或感到劳累的时候。起初，钱女士没当回事，认为是月子里没调养好，也不是什么大问题。可是，几个月前，钱女士感觉小腹坠胀感更严重了，感觉有什么东西脱出阴道了。她感到有些害怕，就赶紧到床上躺下，休息了一会儿就好了。可后来，这样的情况就经常出现，她只好到医院去检查，医生诊断为子宫脱垂。



子宫脱垂是指支撑子宫的组织受损伤或薄弱，致使子宫从正常位置沿阴道下降，子宫颈外口达到坐骨棘水平以下，甚至子宫全部脱出阴道口外。其症状特点为：下腹部、阴道、外阴有坠胀感，伴有腰背酸痛，于站立和劳动时加剧，同时自觉有肿块自阴道脱出，病情轻者常在腹压增高时子宫才脱出，平卧时可自行恢复，重者不能自行恢复，行走也感到困难。

子宫脱垂主要是由分娩损伤造成的，如分娩时产道过度伸展撕裂，没有及时修补，或是子宫口没有开全时过早用力，或难产处理不当等，都可造成支撑子宫的盆底组织松弛或撕裂。此外，产后过早劳动或患有慢性咳嗽、习惯性便秘，以及长期从事蹲、站等工作，均会造成腹腔内压力增加，使子宫下移而造成脱垂。

临床上根据子宫的脱垂程度，将其分为Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ度。

Ⅰ度子宫脱垂：指子宫下脱于阴道口，一般无须治疗，注意休息即可恢复。

Ⅱ度子宫脱垂：指宫颈脱出于阴道口外，首先要及时把暴露在外的子宫恢复到阴道内，然后卧床休息，同时可服用中药治疗。

Ⅲ度子宫脱垂：指整个子宫（宫颈及子宫体）全部脱出于阴道口外，是最严重的，所以必须住院治疗，选择适当的手术方式。

知识链接

哪些女性容易子宫脱垂?

据统计，子宫脱垂绝大多数发生在已婚已产的妇女，但亦偶见未婚者发生。发生脱垂的年龄以40～60岁最多。产后过早劳动者发病率较高，如产后40天内开始劳动者的发病率占子宫脱垂总数的80%以上。此外，慢性支气管炎、便秘及体质软弱者发病也多。

小腹疼痛，抑或是子宫内膜炎

在日常生活中，出现腹部疼痛的症状，在很多女人看来是一件普通的事。例如受凉了会出现腹部疼痛，月经期间也会出现腹部疼痛。不过，如果女性朋友突然出现小腹剧烈疼痛、轻度发热、白带增多等症状，千万不可大意，有可能是子宫内膜炎引起的。

那么，什么是子宫内膜炎呢？提到子宫内膜炎，大部分女性觉得很陌生，常常听说什么阴道炎、宫颈炎之类的炎症，很少听说过子宫内膜炎。其实，在生殖系统感染性疾病中，子宫内膜炎也是很常见的疾病。

子宫内膜炎是指覆盖在子宫内侧的内膜受到细菌感染所引发的炎症。临床上根据病程长短可分为急性子宫内膜炎和慢性子宫内膜炎。

急性子宫内膜炎的症状是：轻度发热，持续性下腹部坠胀疼痛，白带量明显增多，有时候呈脓性，伴有恶臭，或是血性。此外，在妇科检查时见宫颈口有脓性白带，宫颈剧烈疼痛，子宫体有轻度压痛等。急性子宫内膜炎多由于产褥感染、流产、宫腔内手术、坏死的内膜息肉、黏膜下子宫肌瘤等引起。

慢性子宫内膜炎的主要症状是：月经不规则或子宫出血，下腹痛或坠胀感，白带增多，发烧等。另外，子宫增大有触痛感，子宫周围组织增厚压痛也是慢性子宫内膜炎的表现。除结核性子宫内膜炎外，如长期存在输卵管卵巢炎、使用宫内避孕器、分娩或流产后少量胎盘组织残留等，均可导致慢性子宫

内膜炎。

女人一旦患上子宫内膜炎，不仅会给身体造成痛苦，也会给生活和工作带来诸多影响，所以，女性朋友应积极预防其发生，在日常生活中注意以下几点。

注意经期卫生

月经期要注意卫生，每天用温水清洗私处，避免性生活和盆浴，并且尽量不要在经期做妇科检查。

注意性生活清洁

不洁的性生活能使病原体由阴道进入子宫腔内，继而引起子宫内膜感染。

避免产后感染

新妈妈一定要注意产褥期的卫生，因为产后子宫腔内胎盘剥离的伤口、子宫颈口的开放、阴道会阴的裂伤，为细菌侵入及繁殖提供了机会，很容易发生子宫内膜炎。

注意饮食调养

女性平时多吃点富含纤维素的蔬菜和水果，如香蕉、红薯、芹菜等，要禁食辛辣、油腻等刺激性食物，禁食烟酒，并少吃脂肪和糖含量多的食物。



保持好情绪

女性平时应保持心情舒畅，不要有太大的压力，劳逸结合，增强自身的抵抗能力。

知识链接

子宫内膜炎会导致不孕吗?

单纯性的急性子宫内膜炎一般治愈后对生育影响不大，但少数人可形成子宫内膜粘连，结核性子宫内膜炎会严重影响生育功能，是女性不孕的重要原因之一。慢性子宫内膜炎久治不愈，会严重影响生育能力。子宫内膜炎引起不孕不育的原因主要为：精子进入子宫腔后易死亡或活动力降低，使精子进入输卵管的数量大大减少，从而影响生育。受精卵不易着床或因抗体导致着床障碍，造成不孕。

第八章

科学饮食，给子宫最好的爱

子宫不仅是女人健康的关键，也是女人美丽的源泉。既然子宫对女人如此重要，那么女性在平时就应该细心呵护。而合理饮食，也是给子宫关爱的表现。若女性平时多吃有利于保护子宫的食物，就可以增强子宫免疫能力，有效降低子宫患病的风险。

保养子宫饮食有讲究

子宫的保养对女性而言是非常重要的，而不良的饮食对子宫的伤害很大，那么日常吃什么食物对子宫好呢？专家表示，保养子宫饮食方面有讲究。

多吃含维生素的食物

研究发现，保护子宫健康，富含维生素的食物是必不可少的。每天摄入90毫克的维生素C和30毫克的维生素E，可有效帮助女性减少患子宫肌瘤、卵巢癌的风险。富含维生素C的食物有番茄、南瓜、苹果、猕猴桃、辣椒、橘子、红薯、芹菜、胡萝卜、樱桃、草莓、芥蓝、菜花等，富含维生素E的食物有植物油、猕猴桃、菠菜、卷心菜、莴苣、山药、杏仁、榛子等。

多吃含钙的食物

富含钙质的食物有很多，如牛奶、鸡蛋、豆制品等，女性在日常生活中应该

多吃一些，可起到降低子宫疾病发生的作用。研究发现，每天摄取高钙食物的人会比摄取钙质不足的人子宫病变发生率降低46%。尤其对于已经患有子宫疾病的女性来说，多吃富含钙质的食物可以很好地缓解。

多吃谷类食物

谷类食物含有大量的维生素E、蛋白质、淀粉等，其中维生素E不仅有抗氧化作用，还能够促进子宫细胞生长，对子宫发育和卵巢健康都有帮助。其中的蛋白质是构成人体细胞的基本物质，有保护子宫正常发育的功效。常见的谷类食物有玉米、芝麻、大豆、黑豆、大麦、小麦、小米，等等。

多吃温性食物

子宫是女性身体内最怕冷的部位，因此女性朋友平时可以多吃一些温热的食物，能够滋补身体，温暖子宫。其中，温性水果不仅水分充足，含有大量维生素，还能温补内脏，调节内分泌，是女性子宫自我保健好食物。

清淡饮食为宜

高脂肪高热量的食物摄入之后，会引起体内的雌性激素增多，容易引起子宫肌瘤的形成。如果想要预防子宫疾病，就要清淡饮食，多喝水，同时尽量不吃辛辣刺激的食物。再者，从中医角度来说，子宫疾病多由气血瘀滞、痰湿凝聚、毒热蕴结而致。所以饮食方面一定要清淡有营养，辛辣食物千万不能沾。

远离油煎炸烤食物

研究发现，女性经常吃油煎食物会增加患癌的危险，这是由于食物在油煎过程中，许多生物活性物质会分解产生其他的物质。比如煎鸡蛋会产生胆固醇氧化物，这种物质有很大的细胞毒性作用，会伤害子宫组织，进而诱发子宫肌瘤、子宫癌等疾病的产生。所以女性朋友可以适当调整自己的烹饪方式，尽量少吃油煎的食物。

贪寒凉之物，子宫易受伤

一到夏天，冷食冷饮就会备受青睐。尤其是一些年轻女孩子，几乎冷饮不离手，每天吃好几个冰激凌，走到哪手里都拿着一瓶冰镇饮料，甚至大冬天的也要吃点喝点冷的东西。殊不知，贪吃冷饮虽然暂时让你感觉凉爽舒服，但是对身体伤害很大。

女性如果经常吃寒凉食物，会导致肠胃黏膜毛细血管收缩，影响胃液、胃蛋白酶等消化物质的分泌，自然会影响营养的吸收。经常吃冰冷的食物，时间长了，还会导致腹泻、腹痛、消化不良等肠胃疾病。此外，吃寒凉食物，子宫也容易受到伤害。

中医学认为，女性属阴，吃过多寒凉、生冷的食物后，它们进入体内会消耗阳气，导致寒邪内生，侵害子宫。尤其在月经期，如果食用生冷或冰冻的食物，下半身容易着凉，从而导致女性宫寒。生冷食物会导致湿气停滞在子宫里，难以排出，而停滞的寒气会阻碍血液循环，容易引起小腹重坠，全身酸痛，下腹刺痛等症状。

钟女士30岁，是一家大公司的销售主管，平时工作繁忙，很少关注自己的身体健康。不知从什么时候起，她有了痛经的毛病。每次经期及月经后，小腹及下腹隐隐作痛，每次按压或热敷后就会减轻，不过活动之后又会疼痛加重。不仅如此，近一段时间，她发现自己总是头晕心悸、腰酸腿软，皮肤也变得很差，脸上有了不少色斑，人显得老了很多，看起来像40岁的样子。后来，因为痛经越来越严重，她找了一名老中医看。经过详细的检查和问诊，老中医告诉钟女士，她的痛经是宫寒引起的。原来，钟女士平时喜欢吃冰凉的食物，尤其是夏天，每天都会吃雪糕、喝冷饮，还把凉皮、冷面之类的食物做主食。

生活中，像钟女士一样的女性不在少数，特别喜欢吃寒凉的食物，时间长了，宫寒在所难免。子宫是女性身体里最怕冷的地方，宫寒可导致不孕不育，身体的表现可能首先是痛经，然后是脸上长黄褐斑、身材走形、经期延迟等，严重影响女人的美丽和健康。

因此，为了避免宫寒，女性在日常饮食中要注意不贪吃冷饮，即使在炎热的夏季也要注意。

避免吃冰镇食物

女性朋友要避免冰冷的食物，比如冰镇饮料、冰激凌、冰镇西瓜等。无论是什么食物，不要从冰箱拿出来就吃，可以将它们在常温下放置一段时间再吃。

少吃寒性食物

女性除了不吃冰冷的食物外，还要少吃寒性食物。寒性食物并非指的是吃起来凉的食物，而是指食物的属性。比如芹菜、黄瓜、苦瓜、冬瓜、鸭肉、兔肉、香蕉、蜂蜜等，这些食物性寒凉，吃多了容易伤害子宫。

少凉拌生吃

女性朋友如果实在想吃寒凉食物，最好不要凉拌生吃，可以选择炖、蒸、煮的方式或在沸水中焯一下，这样能降低食物的寒凉程度。也可以将寒凉食物与热性食物搭配食用，在凉拌菜中加入姜粉、生姜丝或大蒜泥，可缓解凉菜的寒性。

健康私语

女人为了健康，为了美丽，平时一定要注意保暖，尤其不要贪吃冷饮。此外，午餐或晚餐后喝一杯姜茶，可以主动化解寒凉食物或是凉性食物中的寒气，长期坚持对调理宫寒十分有益。

胡萝卜可以预防子宫疾病

胡萝卜质地脆嫩、有淡淡的甜味、营养非常丰富，有“地下小人参”的美誉。对女性来说，胡萝卜有很好的滋养美容、预防子宫疾病的功效。



胡萝卜中含有丰富的铁、钾元素，这两种物质都具有极好的改善人体贫血的作用。对于女性来说，常吃胡萝卜可以补血养颜，延缓皮肤衰老。胡萝卜含大量的膳食纤维，能促进肠胃蠕动、促进消化，有宽肠通便、排除废物的功效，从而保护子宫免受毒素的侵害。

此外，胡萝卜含有丰富的胡萝卜素，大约100克的胡萝卜便含有4毫克左右的胡萝卜素。胡萝卜素进入人体后转化为维生素A，有助于细胞增殖和生长，维持子宫的正常功能，提高免疫力。并且充足的维生素A还能抑制体内癌细胞的生长，预防宫颈癌的发生。

胡萝卜还含有一种免疫力强的木质素，能增强人体巨噬细胞的功能，增强免疫力，预防子宫癌。众多研究表明，一个星期吃5次胡萝卜，可以使患子宫癌的概率降低一半。

因此，无论为了美容养颜、提高免疫力，还是调养子宫，预防疾病，女性朋友都可以适当吃一些胡萝卜。

营养价值	胡萝卜含有蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维、胡萝卜素、花青素、木质素、维生素A、B族维生素、维生素C，及钙、铁、钾、磷等矿物质
食用方法	胡萝卜吃法很多，可以炒食、炖食、煮汤，也可以把胡萝卜榨汁，加入蜂蜜当饮料喝
食用宜忌	**宜：** 胡萝卜皮富含营养，入菜时宜带皮 胡萝卜宜用小火慢炒，使胡萝卜素溶于油脂中，更易被人体吸收利用 **忌：** 脾胃虚寒者，忌生食胡萝卜 忌过多食用胡萝卜，因为大量摄入胡萝卜素会使皮肤发黄
保健食谱	胡萝卜番茄汁、胡萝卜烧鸡块、山药胡萝卜鸡汤

豆浆，滋养子宫的琼浆玉露

豆浆是一种乳白色液体，是大豆经过研磨后再与水混合制作而成的饮品。鲜豆浆不仅营养丰富、美味可口，还富含人体需要的优质植物蛋白，以及多种维生素和钙、铁、磷、锌等微量元素，并含有可降低人体胆固醇的物质，可预防高血压、冠心病、糖尿病等。更重要的是，豆浆还有滋养子宫的作用，可以增强免疫力，预防子宫疾病。



相传，豆浆是由西汉时期的刘安发明的。淮南王刘安是个很孝顺的人。有一次，他的母亲患了重病，他请了很多医生用了很多药，母亲的病总是不见起色。慢慢地，他母亲的胃口越来越差，而且还出现了吞咽食物困难的现象。刘安看在眼里，急在心头。因为他的母亲很喜欢吃黄豆，但由于黄豆比较硬，吃完之后不好消化，所以刘安每天把黄豆磨成粉，再用水冲泡，以方便母亲食用，这就是豆浆的雏形。后来，豆浆就在民间流传开来。

据《本草纲目》记载，豆浆性平味甘，有利水下气、制诸风热、解诸毒的功效。豆浆不仅含有丰富的优质蛋白质，而且有大豆异黄酮、大豆磷脂、维生素E等多种营养物质。大豆异黄酮、维生素E都是天然的植物雌激素。而女性子宫功能减退以及青春的流逝，都与雌激素的分泌失调有关。

研究发现，女性常喝豆浆可以调节体内雌激素与孕激素水平，使分泌周期的变化保持正常，不仅能有效预防乳腺癌和子宫癌的发生，提高机体的免疫能力，还能延缓衰老，美容养颜。

对于女性来说，豆浆中含有一种特殊的植物雌激素“黄豆苷元”，具有调节女

性内分泌系统的功能。每天喝一杯鲜豆浆，可明显改善女性心态和身体素质，延缓皮肤衰老，使皮肤细白光洁。

此外，女性经常饮用豆浆，可以起到平衡营养，调整内分泌和脂肪代谢系统，激发人体内多种酶的活性，分解多余脂肪瘦身减肥的目的。

需要注意的是，虽然常饮豆浆对身体大有裨益，但喝豆浆也是有讲究的，喝对有助于身体健康，但如果喝法不正确，反而会对身体造成伤害。

忌喝未煮熟的豆浆

豆浆一定要彻底煮熟再喝，因为豆浆中含有两种有毒物质，会导致蛋白质代谢障碍，并对胃肠道产生刺激，引起中毒。豆浆一般加热到80～90℃的时候，会出现大量的泡沫，很多人误以为此时豆浆已经煮熟，但实际上这是一种“假沸”现象，豆浆并未彻底煮熟。正确的煮豆浆方法应该是在出现“假沸”现象后继续加热3～5分钟，使泡沫完全消失。

忌在豆浆里打鸡蛋

鸡蛋中的黏液性蛋白质和豆浆中的胰蛋白酶结合，会产生一种不能被人体吸收的物质，大大降低了人体对营养的吸收。

豆浆忌装保温瓶

在温度适宜的条件下，以豆浆作为养料，瓶内细菌会大量繁殖，经过3～4个小时就能使豆浆酸败变质。

忌过量饮用豆浆

每天饮用豆浆，最好不要超过300毫升，以免引起消化不良，出现腹胀、腹泻等不适症状。另外，也不要空腹喝豆浆，喝豆浆的同时可以吃些面包、糕点、馒头等淀粉类食品。

忌与药物同饮

有些药物会破坏豆浆里的营养成分，如四环素、红霉素等抗生素药物。

一日三颗枣，养好子宫不显老

红枣又名大枣，清脆爽口，味道甘甜，是公认的“五果”之一。红枣中维生素C的含量在果品中名列前茅，享有“维生素之王”的美誉。殊不知，红枣也是女性养生必不可少的食物之一。

每个女人都害怕衰老，都不愿意接受脸上长皱纹、身材走样的现实。那么，女人如何来抵抗衰老，延缓青春的脚步呢？民间有云：“一日食三枣，百岁不显老。”的确，多吃红枣，能够补气血，有助于滋养子宫，继而延缓衰老。

中医认为，红枣有补益脾胃、滋养阴血、养心安神的功效。红枣最能滋养血脉，向来被民间视为补气佳品，可医治面容枯槁、肌肉失润、气血不足等症。红枣属于热性的食物，能去除体内的寒气，从而起到暖宫的作用，而且在经期女性会流失比较多的血液，吃红枣可以达到补血的功效。

现代研究表明，红枣富含人体不可缺少的营养物质，尤其是含有大量的维生素A、维生素C等。红枣中的维生素C和维生素P含量最高，居各种水果之冠。维生素C是一种水溶性的强有力的抗氧化剂，可以有效缓解皮肤老化，延缓人体衰老；而维生素P能防止维生素C被氧化，增强维生素的效果。



所以，女性如果想要调养子宫，延缓衰老，平时要适当多吃一些红枣。

营养价值	红枣富含胡萝卜素、B族维生素、维生素C、维生素P及钙、磷、铁等矿物质，红枣还含有多种氨基酸、黄酮类化合物及苹果酸、酒石酸等6种有机酸
食用方法	红枣可以直接食用，也可以用来煮粥、炖汤，还可以泡水喝
食用宜忌	宜：鲜枣宜用淡盐水浸泡5分钟再食用，以去除农药残留 食用红枣宜适量，否则容易上火、胀气、伤害牙齿及肠胃 忌：患有便秘、龋齿、牙病、痰热咳嗽、糖尿病的人忌食用 忌食用腐烂变质的红枣，会引起头晕，严重的还会危及生命
保健食谱	红枣龙眼粥、红枣菠菜粥、红枣枸杞子汤

8种食物，让你告别“宫寒”

常言道：“十个女人九个寒”，也就是说，大多数女人都可以被称为“宫寒女”。“宫寒”不仅是手脚冰冷的根源，亦是不孕不育的罪魁祸首。“宫寒”的女人腰膝酸软气色差，月经紊乱痛经多，身材易走形，常长黄褐斑，等等。可见，“宫寒”现象严重威胁着女人的健康和美丽。

因此，女人必须警惕“宫寒”，平时要注意饮食，合理运动，这些都有助于温暖子宫，改善“宫寒”。那么，女性朋友平时要多吃哪些有“暖宫”作用的食物呢？

红糖

红糖里含有大量的铁、锌，还有益气养血、活血化瘀、健脾暖胃的功效。女人不可百日无糖，这里的糖指的就是红糖。红糖对于子宫的好处主要表现在女性产后的恢复上。经过生活实践证明，喝红糖水有利于子宫收缩、复原和恶露的排出等。另外，红糖中含有十分丰富的微量元素，其中有些微量元素具有刺激机体造血的功能，有利于机体保持健康，肌肤保持红润的气色。

核桃



核桃是著名的“四大干果”之一，既可以生食、炒食，也可以榨油、制作糕点和糖果等，不仅味美，而且营养价值很高。核桃也是女性温暖子宫不可缺少的食物之一。核桃具有助阳暖身、养护肝脏、强筋健骨的功效，可用于“宫寒”引起的腰虚酸软、须发早白、手脚冰凉、小便冷清等症。同时，核桃中富含的维生素E，可以减缓自由基对细胞的氧化作用，从而延缓机体老化。

红豆

中医认为，红豆性平味甘酸，无毒，有滋补强壮、健脾养胃、利水除湿、和气排脓、通乳汁的功能，非常适合用来暖身驱寒气。红豆富含B族维生素、蛋白质、铁质等营养素，能补血强身，很适合女性食用。

龙眼

龙眼有补阳养肾、补血安神、补养心脾、健脑益智的功效，可用于心脾虚损、阳气不足所致的失眠、健忘、畏冷、体寒、惊悸、眩晕等症。另外，龙眼具有温补作用，经常食用可以改善“宫寒”体质。

黑枣

黑枣被称为“营养仓库”，富含蛋白质、糖类、有机酸、B族维生素、维生素C，及钙、铁、磷等矿物质，有养胃补肾、增强机体活力的功效。女性朋友经常吃些黑枣，不仅可以改善“宫寒”，还暖肠胃、润肌肤、黑头发。

生姜

生姜有芳香味和辛辣味，经常用于调味，它还是一味中药材，具有补阳暖脏、开胃止呕、化痰止咳、祛风散寒、发汗解表的功效，适用于外感风寒、痰饮、咳嗽、胃寒呕吐、手脚不温等症。女性朋友适当吃点生姜，能使身子变暖，帮助血液循环，对改善“宫寒”有很好的效果，对手脚冰凉的女性痛经也很有帮助。需要注意的是，烂生姜、冻姜不要吃，因为生姜变质后会产生致癌物质。

韭菜

韭菜又叫做“起阳草”或“洗肠草”。根据《本草纲目》记载，韭菜是春香、夏辣、秋苦、冬甜，所以在春天吃韭菜正好适宜。韭菜有温中行气、散瘀祛寒、壮阳固精、开胃助消化的功效。常吃韭菜有帮助人体保温的作用，还能增强体力，促进血液循环。因此平时手脚冰冷、下腹冷、腰酸或女子月经推迟、经期小腹冷痛者适合常吃韭菜。但需要注意的是，隔夜的熟韭菜是不能食用的。

羊肉

羊肉肉质细腻，胆固醇含量较低，是进补的佳品，更是适合调养“宫寒”的食材。因为羊肉性温而不燥，具有补肾壮阳、暖中祛寒、温补气血的功效，可用于腰膝酸软、体虚畏寒、腹中冷痛、虚劳不足等症。

健康私语

除了多吃以上的食物之外，“宫寒”的女性还可以在医生的指导下，食用一些有活血化瘀、温经散寒作用的中药材。例如艾叶、当归、肉桂、枸杞子、川芎、熟地、炙甘草、杜仲、红花、益母草等。

6道简单料理，养护你的子宫

红糖荷包蛋

原料 鸡蛋2个
调料 红糖适量
做法
1.锅中放水烧开，将鸡蛋磕入滚水中，不要搅动，待蛋清凝固后转小火煮。
2.煮熟成荷包蛋，放入适量红糖调味即可。

推荐理由
这款荷包蛋口味清甜，易于消化吸收，有良好的补虚养血、健脾暖宫的功效。

龙眼山药豆浆

原料 龙眼20克，黄豆30克，山药20克
调料 白糖适量
做法
1.将黄豆浸泡后洗净；山药洗净，切成小块；龙眼去核。
2.黄豆、山药和龙眼一起放入豆浆机杯体中，加适量的水，接通电源，按下“五谷豆浆”键。
3.搅打成豆浆后，过滤，放入适量白糖调味即可。

燕麦核桃豆浆

原料 燕麦30克，核桃50克，黄豆60克
调料 白糖适量
做法
1.燕麦洗净，用清水浸泡3小时；核桃去壳取仁，洗净；黄豆浸泡，洗净。
2.将燕麦、核桃仁、黄豆一起放入豆浆机中，加适量的水，接通电源，按下“五谷豆浆”键。
3.搅打成豆浆后，过滤倒入碗中，加适量白糖调味即可。

推荐理由
这款豆浆制作简便，口感香甜，有降压、降脂的功效，还可滋养子宫，延缓人体衰老。





红糖姜汤

原料 姜20克，红枣15克

调料 红糖15克

做法

1.将红枣放入清水中浸泡30分钟，洗净备用；姜洗净，切片。

2.锅中加适量清水，放入红枣和姜片一起煮20分钟。

3.将红糖放入锅中，稍煮即可。

推荐理由

这款红糖姜汤可益气补血、散寒暖身，尤其适用“宫寒”的女性饮用。

胡萝卜烧鸡块

原料 胡萝卜150克，鸡肉300克

调料 花椒、植物油、味精、盐各适量

做法

1.胡萝卜、鸡肉分别洗净，切成块。

2.锅入油烧热，下花椒炸香，捞出花椒不要，放入胡萝卜块，加适量清水，大火煮沸，改小火至胡萝卜煮熟后盛出。

3.锅入油烧热，放入鸡块煸炒至变色，加适量清水，加盖焖熟，放入煮熟的胡萝卜块，继续收汁，加味精、盐调味即可。

香爆羊肉

原料 羊肉300克，香菜1小把

调料 孜然粉、葱段、姜丝、干红辣椒段、花椒油、料酒、生抽、盐各适量

做法

1.羊肉洗净，切片；香菜去根洗净，切段。

2.锅入花椒油烧热，放入葱段、姜丝、干红辣椒段炒香。

3.放入羊肉片煸炒，至稍变色，加入料酒及少许生抽，大火煸炒至羊肉断生。

4.撒入孜然粉及少许盐调味，放入香菜段翻炒均匀即可。

第九章

充分运动，保持子宫年轻活力

随着年龄的不断增长，包括子宫在内的身体各项功能都会逐渐下降。女性往往会出现月经减少、月经紊乱、闭经、腹痛、腰酸、白带增多等症状，这其实标志着子宫开始老化。那么，女人如何才能预防子宫老化呢？医学专家提醒，要想预防子宫老化，就得先让子宫充分地“运动”起来。

快走可以降低子宫癌发病率

快走是一项越走越快乐的运动，是减肥燃脂的最佳运动方式，也是延迟骨骼退行性改变的理想运动，还是女性保养子宫的不二之选。



快走能增强心肺功能，加快机体的血液循环，能增加各器官的供血量和含氧量，促进身体的新陈代谢。研究表明，每天快步走30分钟，子宫血液循环速度可提高10%。这样，子宫也就得到了充分的运动。中美研究人员对974名年龄在30～69岁的上海女性进行

调查，每天步行40分钟以上，或做家务4次（每次20～30分钟）以上的女性，患子宫内膜癌的风险要降低30%。

快走的方法

要提高快走运动的效果，必须采取正确的姿势。快走的正确姿势为：走路时抬头挺胸，腰部挺直，肩膀尽量放轻松。手肘尽量靠近身体，维持双臂自然摆动，目光正视前方。每一步由脚跟先着地，再往前踩，直到脚尖着地。

快走注意事项

（1）进行快走时，要选择平地，以循序渐进为原则，避免损伤关节。

（2）快走速度可以因人而异，一般以每分钟120～140步、心跳120次为宜，但也要根据自己的体能状态而定，一般走到细微有汗，走后感觉轻松，无头晕、恶心、疲劳的感觉为宜。

（3）快走的过程中，可以采取快速走和中速走穿插进行的方法，这样能够使运动的时间更长一些。

健康私语

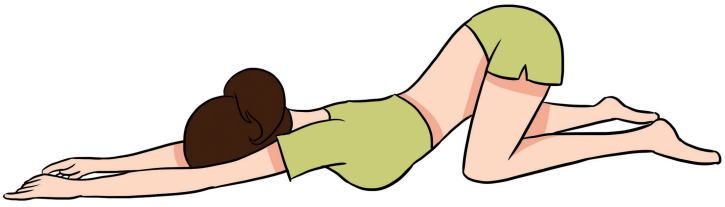
快步还有改善体寒、温暖子宫的作用，尤其是在铺有鹅卵石的路上行走，能刺激足底的经络和穴位，可以疏通经络、调畅气血，使全身都暖暖的。

暖宫操，让你的子宫温暖如春

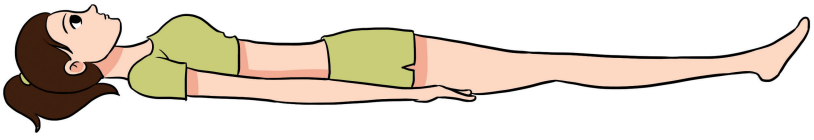
对于宫寒，女性朋友不仅平时要注意身体的保暖，多吃一些温暖的食物，还可以适当地做一些暖宫运动，快走、慢跑是不错的选择，能够疏通经脉、调畅气血、改善血液循环，使全身温暖。

此外，还有一套简单易学的“暖宫操”，经常练习，能帮助女性摆脱宫寒的折磨。具体做法为：

（1）全身放松，双膝分开，跪于床上，挺直腰部，向前弯腰，让胸部尽量接近床面，保持3～5分钟。



（2）平躺在床上，做收腹提臀运动，在高位时尽量保持2～3分钟，感觉子宫随身体一起收缩。每周做3～4次。



健康私语

“宫寒”女性可以常用热水泡泡脚，也可以采用中药来泡脚。比如取艾叶、肉桂、花椒适量煎水，将药汁倒入脚盆中，待温度适宜后即可泡脚。具有暖身散寒、温经通络的功效，可有效改善“宫寒”。

可以滋养子宫的3个瑜伽体式

子宫对女人的重要性不言而喻，但是生活中常常有一些女人不注意护理，而导致患上宫颈炎、子宫内膜炎等疾病，从而给子宫造成很大的伤害。日常生活中，女性朋友可以通过一些运动来保养子宫，而瑜伽就是很好的保健方式之一。

猫伸展式

“猫伸展式”能够有效锻炼腹部及子宫，促进子宫的血液循环，从而缓解宫寒、痛经等症状。

两膝跪地，打开与臀部同宽，双掌指尖朝前按地，分开与肩同宽。身体前俯保持与地面平行，大腿与小腿成直角。

1



吸气，同时慢慢抬高骨盆，与腰部成一弧线。目视前方，保持这个姿势3～5秒，均匀呼吸。

2



呼气，同时将背部慢慢拱起，目光移向大腿处，直到背部有伸展的感觉为止，保持3～5秒。慢慢恢复起始姿势，重复上述动作。

3



温馨提示：运动过程中，尽量保持深呼吸，拱背时，臀部要向内收；背部下沉时，臀部要向上翘。

L形式

“L形式”可锻炼腰腹部肌肉，对腹部内脏也有很好的保健作用，经常练习可预防宫颈炎、子宫内膜炎、卵巢炎等妇科疾病。

平躺在地，双臂伸直与肩持平，手掌朝下；两条腿挺直抬起，与上身垂直。 1



保持头、手臂、后背紧贴垫子，双腿转向身体左侧，双腿与地面成60°角，坚持10秒，均匀呼吸。 2



呼气，双腿带动腰腹慢慢向下，并排放在身体左侧，双腿依然与上身垂直；头、颈、背部尽量贴在垫子上。调整呼吸，恢复双腿向上垂直，再转向另一侧。 3



温馨提示：运动过程中主要是腹部、腰部、腿用力，初练者可以适当借用臂部和手的力量，调整双腿与上身的角度。

伸腿式

这套瑜伽能有效锻炼腹部和大腿、小腿的肌肉，坚持做不仅能够塑造腹部和腿部线条，也能起到保养子宫的作用。



1 平躺在垫子上，双手放在身体两侧。吸气，双腿抬高，与身体成直角。



2 双腿缓慢向下移动，与地面成60°角。保持该姿势，做5～8次深呼吸。



3 双腿缓慢向下移动，与地面成45°角。保持该姿势，做3～5次深呼吸。

4 双腿下降到与地面成15°角的位置，保持该姿势，做2～3次深呼吸，缓慢放回地面。调整呼吸重复上述动作。



温馨提示：

初练者可以根据自身情况调整动作难度，不必严格做到上述的角度和呼吸次数。

5种简易动作，让子宫更健康

子宫是否健康影响着女性的身体是否健康，因此女性朋友们一定不能忽视对子宫的保养。在休息、工作之余，女性朋友不妨多做一些有利于子宫健康的动作，以活络经脉，推动气血，滋养子宫。

仰卧抬臀

（1）仰卧于床，髋与膝稍屈，双腿平放在床上，两臂放在身体的两侧。

（2）深呼吸后，尽力抬高臀部，使背部离开床面，然后慢慢呼气并放下臀部，归回原位。

仰卧转腰

（1）仰卧在床上，两手抓握住头上方的床沿。腰、髋、下肢向左转体成侧卧，肩和两臂不能移动。

（2）做稍微的停顿，还原，然后向右侧转体成侧卧姿势。左右各练15～20分钟。

仰卧抱腿

（1）仰卧在床上，两臂伸直、掌心向下置于体侧。

（2）左腿屈膝上抬，同时吸气，两手抱紧膝使大腿尽量靠胸，眼看左膝。

（3）然后呼气，还原，再伸直，接着换右腿做相同动作，重复练20次。然后再做双腿同时屈膝的动作，方法同上，重复练习10次。

腰部运动

（1）仰卧于床，屈膝，两脚平放在床上，两臂平放在两侧。

（2）然后收腹，利用腰部的力量，将腰部以下的肢体，向头部方向举抬，双臂不动，保持3～5秒，重复10～15次。

胯部牵拉

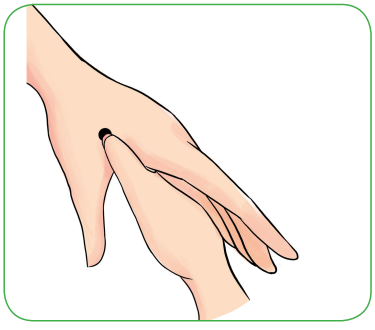
（1）双脚分开站立，约两倍于肩宽。双手叉腰，抬头、挺胸、收腹，两眼平视前方。

（2）将身体上半身缓缓向左侧倾斜，伸直左腿，右腿脚后跟不要离地，保持背脊挺直，稍稍向下压左腿。

（3）缓缓恢复起始动作。将身体上半身缓缓向右侧倾斜，伸直右腿，左腿脚后跟不要离地，保持背脊挺直，稍稍向下压右腿。

按按穴位，就能帮你调养子宫

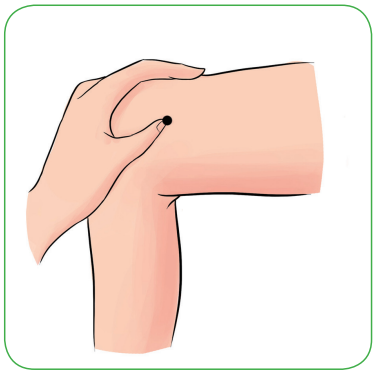
合谷穴



取穴方法：位于手背虎口处，大拇指和食指的虎口间。

按摩手法：右手拇指在左手穴位按压，一松一紧，直至具有酸胀感，然后左右互换。

主要功效：揉按该穴可镇静止痛，通经活络。每当痛经、子宫疼痛时，可按压该穴来帮助舒缓疼痛。



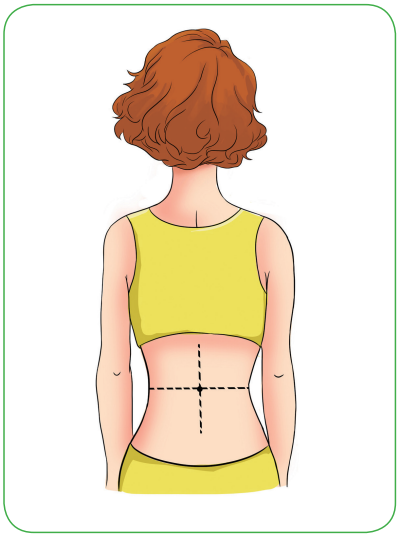
血海穴

取穴方法：屈膝，在大腿内侧，髌底内侧端上2寸，当股四头肌内侧头的隆起处。

按摩手法：以大拇指按压，感觉到疼痛即可放开，每分钟按压30次，连续按压5分钟。

主要功效：它是活血化瘀的主要穴位，按

摩该穴可治疗月经不调、经闭、痛经、崩漏、功能性子宫出血、产后恶露不尽等症。



命门穴

取穴方法：位于腰部，当后正中线上，第二腰椎棘突下凹陷处。

按摩手法：用拇指按揉命门穴，以感觉酸胀为宜，揉动数十次即可。

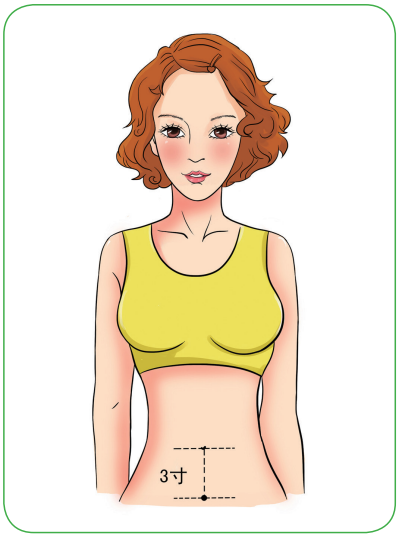
主要功效：经常按摩命门穴，可强肾固本，还能辅助治疗腰痛、四肢困乏、腿肿等症及卵巢囊肿、子宫肌瘤、子宫内膜炎等病。

关元穴

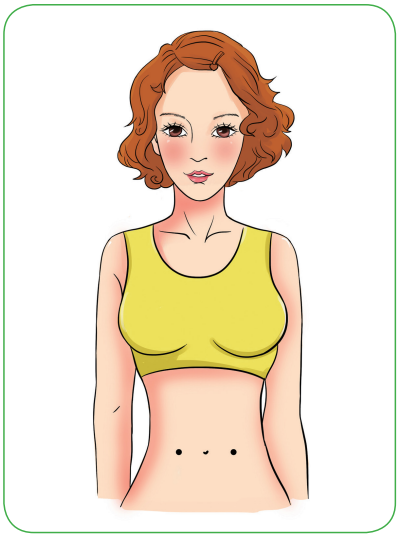
取穴方法：位于肚脐下，正中线3寸处。

按摩手法：以中指指面或指节向下按压，并做圈状按摩约3分钟。

主要功效：按摩此穴能滋养全身，调节内分泌，改善卵巢和子宫功能，还可辅助治疗生殖系统疾病，提高受孕率。



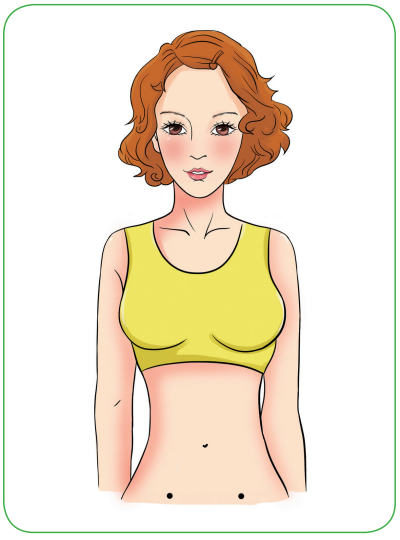
天枢穴



取穴方法：位于下腹部，脐旁开2寸处。

按摩手法：分别用双手拇指指腹压在两侧穴位上，力度由轻渐重，缓缓下压，持续3～5分钟后重复一次。

主要功效：经常按摩该穴，能梳理脏腑、促进大肠排毒，还可缓解腹胀肠鸣、绕脐痛、便秘、月经不调等症。



子宫穴

取穴方法：在下腹部，当脐中下4寸，中极旁开3寸。

按摩手法：以中指指面或指节向下按压，并做圈状按摩至微微发热即可。

主要功效：经常按摩该穴，可有效缓解月经不调、痛经、子宫内膜炎、不孕症、宫颈炎等症。

第十章

做好护理，经营出健康子宫

子宫是生命的摇篮，从青春少女开始直至晚年，女人都要保护好自己的子宫。除遗传因素外，一切疾病都是可以预防的，子宫的健康关键在于预防。而日常做好护理，可以经营出健康的子宫。

注意保暖，让子宫不受寒

一到冬天，很多女人要风度不要温度，或者穿着超短裙，或者穿着露脐装，在寒风中美丽“冻”人。要知道，女人身体上有几个关键的部位，一定要注意保暖，否则就会变成一位“宫寒女”。

婷婷是个爱漂亮的时尚女孩，平时非常注重着装，常常“要风度不要温度”。春季刚到，乍暖还寒，她就迫不及待地换上了薄薄的春装，不是短裙，就是短衫。不只是如此，即使在寒冷的冬天，她也常常一件打底裤外加一条裙子，冻得瑟瑟发抖也满不在乎。



朋友看到婷婷的着装，劝她穿得厚点，注意保暖，尤其是腹部，否则子宫会受寒的。但是，婷婷总是不以为然，觉得

自己年轻，身体素质好，受点冻没什么。

后来，她的身体出现了不正常的情况：先是痛经，月经延期，然后是月经量变少、颜色变淡，再后来就不来月经了。婷婷意识到了问题的严重性，于是去医院做检查，得到的结果是宫寒引起的月经不调。

女性爱美，注重着装，无可厚非，但一定要把握好尺度。如果衣服穿得太单薄，就会让身体受寒，导致子宫的血液循环不畅，寒凝血瘀会引起痛经、月经紊乱，严重者还会引起不孕。

所以，年轻女性切不可为了风度而不要温度，寒冷天气一定要注意保暖，特别是要注意下腹部的保暖。女性的子宫位于腹部，如果腹部受凉，子宫的抵抗力下降，容易导致女性宫寒，除了会出现手脚冰凉、痛经、性欲降低外，还会导致子宫和卵巢内血液流通不畅，新陈代谢缓慢，致病菌滋生，破坏生殖系统的内环境，从而引发盆腔炎、子宫内膜异位症等。

为了避免子宫受寒，在日常生活中，女性朋友要注意以下几点。

拒绝露脐装

露脐装、低腰裤会直接导致腹部受寒，而一些紧身衣会阻碍生殖系统的血液循环，使得腹部不能得到充足的血液供应，导致发冷。如果经常待在空调房，可披件开衫，以防止腹部受凉。

经期防寒避湿

女性在经期要特别注意防寒避湿，避免淋雨、涉水、游泳、湿发出门等，尤其要防止下半身受凉，注意保暖。可以在月经期间喝点红糖水，以活血、暖宫。

不要趴着午睡

女性千万不要趴在办公桌上午休，因为趴在桌上睡觉容易露出后腰，而且睡眠时人体毛孔打开，容易被寒邪所伤。

合理运动

快走、慢跑是不错的选择，能够疏通经脉、调畅气血、改善血液循环，使全身温暖。

健康私语

造成“宫寒”的原因很多。一方面与体质有关，如平日就怕冷、手脚容易发凉的女性，由于体内阳气不足，就易出现“宫寒”；另一方面也与不良的生活习惯关系密切，如有些女性特别爱吃冷饮、冬天着装单薄等。

科学避孕，保护好子宫

人工流产，是目前国内外人为终止妊娠的普遍手段，可以分为手术流产和药物流产两种。但是，不管你采用哪种方式的人工流产，都会伤害到子宫。因此，没有怀孕准备的女性，要做好避孕措施。

不过，避孕要采取正确科学的方法，这样不仅能有效地达到避孕的目的，还能减少微生物的带入给子宫带来的侵害，同时能防止传播性的疾病感染子宫，让子宫青春常在。一般来说，避孕的方法有以下几种。

安全套避孕

适用人群：适用于所有育龄夫妇。

安全套既能有效避孕，又不损害身体，还能防止性病。如果正确使用避孕套的话，避孕效果安全可靠。

专家提醒：使用避孕套时尽量选择质量好的，添加剂少的，能更好地减轻对子宫的危害。

药物避孕

适用人群：适用于身体健康的女性。

口服避孕药的方法简单、安全、高效，其主要原理是通过药性改变子宫颈的黏液，阻隔男子精子从此穿过，从而达到避孕效果。避孕药有短效避孕药、长效避孕药和速效避孕药三种类型，女性朋友可以根据自己的实际情况进行选择。



专家提醒：避孕药不宜长期服用，以免导致内分泌紊乱。

宫内节育器

适用人群：适用于大部分育龄女性。

宫内节育器又称节育环，是目前应用最广的一种长效避孕工具。节育环多为金属环，主要是抑制胚囊的着床，有些避孕环内有避孕药和铜成分，起到增加避孕效果的作用。宫内节育器的避孕效果非常好，节育器位置隐蔽，不影响性生活和激素分泌，并且需要妊娠时可取出而不影响生育。

专家提醒：带环需要注意带环妊娠、月经量多、腹痛、节育器脱落或异位等。

绝育手术

适用人群：适用于所有育龄夫妇。

绝育手术包括女性绝育术和男性绝育术，最常用的是女性输卵管结扎术、男性输精管结扎绝育术。手术绝育效果彻底，并且大多数育龄夫妻在绝育后并不受手术影响。如果希望再次妊娠，要手术复通才行。

专家提醒：有些人由于心理性和手术并发症等原因，在术后会有性能力减退、

性功能障碍等问题。

安全期避孕

适用人群：适用于所有的女性。

安全期避孕法是在女性排卵期避免性交，从而达到避孕目的的方法。通常认为，女性月经来潮的前7天和月经后3～5天为安全期。一般情况下，安全期没有卵子排出，不用担心精子进入体内是卵子受孕的问题。此法可免除避孕药、工具避孕法的副作用及对手术的顾虑等。

专家提醒：安全期避孕的失败率较高，意外怀孕的可能性很大。

健康私语

没有任何一种避孕法是完美的，都有各自的优势和弊端，因此不能笼统地判断哪种方法好或哪种方法不好。女性朋友要根据家庭环境、两人的性格及自身的实际情况来选择最适宜的避孕方法，而且要注重避孕效果。

选好内裤，远离子宫疾病

对于女人来说，选择一件好的内衣非常重要，殊不知选择一条好的内裤也同样重要。内裤的基本功能除舒适保暖和吸收分泌物之外，还应起到防污、防伤害的作用。内裤穿不好，不仅身材容易走样，而且各种妇科疾病也会随之而来，从而侵害子宫的健康。因此，女性朋友要学会选择内裤。

选内裤不能凭喜好

选内裤不能凭喜好，因为健康更重要。许多女孩容易被漂亮的设计及可爱的外观所吸引，往往忽略内裤的舒适度及材质。购买内裤时要先选择好的面料材质，以纯棉、麻、丝、竹纤维等天然织物为好，不宜选用化纤内裤。

内裤要宽松透气

真菌最喜欢在温暖潮湿的环境里生存和繁殖，而各种丁字裤和紧身裤就为它们提供温床。为了健康，内裤要选透气的，它能降低患上宫颈癌的概率。内裤一定要合身，并保持一定的弹性。过于紧身的内裤，说明你选择的尺寸偏小，不适合穿着，应加大一号。同时应该用双手把内裤撑开，看看前后弧度是否符合自己的身材。

“丁字裤”要少穿

因为丁字裤在设计上采用大胆的线条，仅用极少的布料包裹，容易让内裤与皮肤摩擦，从而造成过敏与感染。所以建议“丁字裤”尽可能少穿，即使穿也不宜时间过长。

内裤最多穿半年

经有关研究说明：内裤的健康寿命最多只有半年，建议三个月左右更换最好。内裤穿半年之后，通常已经累计了许多你看不到的粪便及细菌。所以说，勤换内裤还是很有必要的。

正确清洗很重要

（1）当天换当天洗。因为如果不及时清洗内裤，内裤上的分泌物就会继续滋生细菌，时间一久更不容易清洗干净。

（2）一定要洗干净。内裤在揉搓完之后，一定要用流动水充分清洗，彻底洗掉泡沫，如果不及时清洗干净的话，内裤发硬不利于健康。

（3）内裤揉搓要充分，最少3～5分钟。专家认为，妇科常见的两大病菌——真菌与滴虫都能被皂液的碱性环境杀灭。

（4）不能与袜子一起洗，这是因为脚上会滋生真菌等多种病菌，一起混洗真菌就可能被沾染到内裤上。

（5）太阳晒干更健康。阳光中的紫外线可以杀灭内裤上的病菌，对健康非常有益。

（6）炎症期，开水烫洗内裤可杀菌。专家建议，对于患有细菌或滴虫性阴道炎的女性，要穿棉质内裤。洗净后，放在开水中烫或者直接煮，更能彻底清除病菌。

健康私语

很多女孩子买回来内裤喜欢直接穿，以为是新的就很干净，其实是不对的。内裤在出厂之前经过层层工序，被很多双手摸过，中间的污染环节实在是太多了，买回来必须要经过常规洗涤以后才能穿，否则有可能感染各种病菌。

生理期做好子宫防护工作

女性在生理期，体内的雌激素和孕激素含量下降到最低水平，子宫内膜血管发生痉挛性收缩，子宫内膜脱落和出血。生理期间的护理，可以保证月经顺畅地流出，避免瘀血和痛经的产生，也能有效地保养子宫。

此外，生理期间由于子宫颈口扩张，阴道的酸碱度偏碱性，预防病菌的能力降低，所以生理期间的清洁保养格外重要。

补充铁质

铁元素能参与人体的造血功能，而经血的排出会带走身体内大量的铁质，因此生理期间宜多吃菠菜、黑木耳、动物内脏等富含铁元素的食品，保证子宫供血充足。

保持阴道清洁

在正常的情况下，是不用清洁阴道内部的，阴道中的菌群会维持阴道环境的健康。若月经期间经血量多，可以用温水清洗外阴部（不要用药性清洁用品），之

后再用干净的毛巾擦干。

勤换卫生巾

在生理期间，要使用符合卫生标准的卫生巾，并且要勤换，以减少经血异味。一般量多时，每2～3小时要更换一次，这样可以减少皮肤与卫生巾接触的时间。

防寒保暖

女性月经期间，宫颈口张开，生殖系统的抵抗力降低，寒邪很容易入侵体内，引起宫寒，造成局部的免疫力下降。因此，月经期间一定要做好腹部保暖工作，不吃生冷的食物，还要防止下半身受凉。

适当喝点红糖水

女性月经期间，在卵巢分泌物的影响下，子宫内膜会发生增厚与脱落的变化，子宫内膜及盆腔、阴道血管扩张、充血，一般有轻度的腹部坠胀、腰酸不适等感觉，同时伴有食欲不振的症状。这时可以喝点红糖水。因为红糖水性温，有利于月经顺畅，尽早干净。

避免剧烈运动

生理期避免参加剧烈的、震动大的运动，比如跳高、跳远、快速跑、踢足球等；不能进行增加腹压的力量性练习，比如举重、练哑铃。否则，容易引起经期流血过多或子宫位置改变。

不要捶腰

很多女性在月经期间会出现腰酸背痛的症状，于是用手捶打腰背来缓解，其实这样不利于子宫的健康。女性经期时，子宫和盆腔都会充血，若此时捶打腰背，容易导致盆腔处毛细血管破裂，进而影响子宫和卵巢的供血。

健康私语

女性月经期内，阴道酸度降低，防御病菌的能力大大降低。如果此时行房，将细菌带入，容易导致生殖器官炎症。因此，女性在行经期间应禁止房事，以防感染。

预防子宫癌，从生活习惯开始

子宫癌是当今女性的常见癌症，患者大部分为50岁左右的中年女性，尤其是子宫内膜癌、宫颈癌比较普遍。研究发现，子宫癌的发病原因，除体质和激素分泌状况外，和平时的生活习惯有很大关系。因此，预防子宫癌，女性朋友要从生活细节入手，养成良好的习惯。

合理饮食

在饮食方面，要多吃豆类（尤其是大豆、豆制品，如豆腐、豆奶等）、富含粗纤维的全麦食物、蔬菜和水果等。少吃或不吃发物、辛辣食物，不饮酒。

洁身自爱

预防子宫癌首先要注意的是避免性生活的紊乱，减少对子宫颈的损伤，要经常保持外阴及阴道的清洁，对有宫颈炎的女性来说，应积极抓紧治疗，防止炎症的发展甚至产生病变。

洗液要慎用

长期使用洗液过度清洗阴道，会破坏阴道的酸碱平衡，从而进一步破坏阴道的自净功能。一旦阴道自净功能不起作用，更容易导致细菌入侵。建议平常使用温水清洗即可，如果一定要使用洗液，最好提前咨询医生。

不要长期用护垫

许多女性都以为，使用护垫可避免下体和内裤的直接接触，有助于保持下体环境清洁。这种想法是错误的，因为长期使用护垫，容易使下体透气不良而致感染。

性生活讲卫生

女性自从有了性生活以后，阴道就处于相对开放状态，给细菌的繁衍滋生提供了可乘之机。如果行房的时候不注意清洁卫生，病菌侵入阴道，就增大了女性患慢性宫颈炎的可能性。严重的宫颈炎可能会转化为宫颈癌。因此，性生活前双方都要保证外阴部的清洁卫生。

禁止抽烟

据有关机构研究统计：吸烟女性比不吸烟女性患宫颈癌的概率要高出2倍。有吸烟习惯的广大女性朋友们，不妨去请牙医帮忙将自己因吸烟导致发黄的牙齿漂白，然后在每次照镜子的时候就可以劝告自己不要再吸烟了。

提倡晚婚晚育

根据调查研究报告，结婚年龄小于20岁的女性宫颈癌的患病率为158.78/10万，年龄大于26岁者为22.45/10万，两者相差7倍。而初次性交年龄在18岁以下者，宫颈癌的发病率比18岁以上者高出4倍。所以提倡晚婚晚育能有效降低宫颈癌的患病风险。

卵巢篇

卵巢，是女性生殖系统，也是女人保持活力的源泉。

卵巢，不仅分泌雌激素促进发育，还排出卵子孕育新生命。

女人要青春，要健康，就要细心养护好卵巢。

第十一章

卵巢好，女人不会老

卵巢是女性非常重要的生殖器官。卵巢的健康是每位女性可以保持青春美丽的秘密武器。正是由于卵巢的存在，才让女人拥有独特的魅力、光滑的肌肤、窈窕的身材、挺拔的乳房……

卵巢保鲜，才能让美丽保鲜

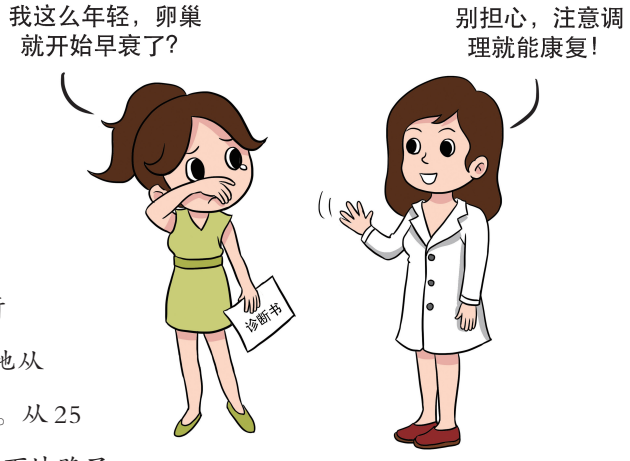
一个女人真正的美丽，不是外表穿得多么光鲜，打扮得多么时髦，而是从内到外散发出的一种健康气息。很多事实表明，女人尽管用了昂贵的化妆品，如果卵巢没有得到保养，那么都是在做无用功。

因为卵巢是女性身体最重要的内分泌腺体之一，卵巢保养得是否得当，直接关系到女性生殖和身体健康，同时也能表现在脸上。如果卵巢保养得好，可使皮肤光滑细腻，富有弹性，还能调节雌激素的分泌，使胸部丰满坚挺，有利于身体健康。如果卵巢保养得不好，就会影响雌激素的分泌，进而会影响容貌，造成皮肤暗黄，提前衰老。

近一段时间以来，昕昕发现自己脸上出现了一些小细纹，皮肤也粗糙了很多，还冒出了小雀斑。由于平时工作忙碌，昕昕从来没有仔细地看过自己的脸，这一发现使她大吃一惊，自己还不到30岁，怎么就出现了衰老的迹象呢？如果到了40岁该怎么办呀！

昕昕想到这里再也坐不住了，就打算去商场买些好的化妆品做保养。没想到

偶遇她高中同学熙熙。多年不见，熙熙还像刚毕业时那样漂亮，脸上一点儿细纹和色斑都没有，于是昕昕就向熙熙讨教起保养秘诀来。



熙熙说，她的皮肤之所以保持得这么好，是因为她从25岁就开始注重保养自己。从25岁起，女性的身体就容易走下坡路了，皮肤和脏器都会快速衰老，而只要内在健康，外在就会自然美丽。女性内在的保养须注意卵巢的保养，因为卵巢决定着女性的内分泌，内分泌正常的女人自然就显得年轻漂亮。熙熙特别指出，女性脸上的细纹和色斑都是由于内分泌不协调而产生的。

昕昕听了熙熙的话恍然大悟：原来外在的青春靓丽源于卵巢的保养。

光滑的肌肤、窈窕的身材、挺拔的乳房……这些独特的女性魅力，正是健康的卵巢所赋予的，所以卵巢对女性来说非常重要。不可否认，当女人到了一定年龄阶段，衰老是不可阻挡的，我们可以做的就是延缓变老的时间。顶级的护肤品与高级的化妆术，只能暂时遮挡脸上的色斑、皱纹，想要彻底改善，关键在于卵巢。只有保护好卵巢，做好预防卵巢早衰的工作，才能从上到下、从里到外，保持青春活力的状态。

健康私语

更年期，多发生于45～55岁的女性身上，如果缺乏养护卵巢的意识，导致卵巢功能下降，就会使更年期提前报到。更年期的女性通常会伴随潮热多汗、心烦气躁、皮肤松弛、阴道干涩、骨质疏松等症状，这些都与卵巢功能下降有关。

护巢，会给你孕育的骄傲



我们知道，卵巢的重要功能之一就是排卵。一般而言，女人从月经初潮开始，卵巢会每月排出卵子，为生育做足准备。到50岁左右，卵巢就会出现衰竭，导致绝经，而这个所谓的卵巢衰竭，就是指卵巢基本上不再产生卵子了。也就是说，女人的生育年龄，一共就几十年；而最佳生育年龄，就更加短暂。

如果在这期间卵巢功能出现衰退，那么，卵巢的排卵功能就会降低，不但使女人月经不准，而且会打乱排卵期，使卵子质量下降。没有强壮、健康的卵子，无形中就增加了受孕生育的难度。

如此可见，女人拥有一个健康的卵巢是多么弥足珍贵，你还敢忽视对它的护理吗？

知识链接

公式计算法自测排卵期

连续观察并记录自己的8次月经周期后，得出相关数据带入下面的公式：

排卵期第一天＝最短一次月经周期天数–18天

排卵期最后一天＝最长一次月经周期天数–11天

举例来说：如果你前8个月的月经周期最长为30天，最短为28天，代入公式就是：排卵期第一天＝28天–18天＝10天；排卵期最后一天＝30天–11天＝19天。也就是说，你的排卵期在本次月经来潮的第10天开始，在本次月经来潮的第19天结束。

关于卵巢，你真的了解吗

卵巢是每位女性可以保持青春美丽的秘密武器。那么，关于卵巢，你了解多少呢？

卵巢的位置

卵巢左右各一，位于盆腔内、子宫底的后外两侧，与骨盆侧壁相接。通常卵巢会因大肠充盈程度的不同而使其位置发生移动。一般情况下，卵巢位于卵巢窝内。卵巢窝被髂内、外动静脉所夹，窝的前界为脐动脉索，后界为输尿管和髂内动脉。

胎儿时期女宝宝卵巢的位置较高，位于腰部肾的附近。初生儿女婴卵巢已入盆腔，位置仍然较高，略呈斜位。成年女性卵巢已较低，其长轴呈垂直位。老年女性卵巢的位置更低。

卵巢的形态

卵巢是一对呈扁卵圆形的性腺，形状像杏仁，略呈灰红色。卵巢的大小因年龄不同而有差异，同一人的左右两侧卵巢也略有差异，一般左侧大于且重于右侧。成年女性卵巢大小约为4厘米×3厘米×1厘米，重5~6克。

卵巢的结构

卵巢表面覆有一层扁平或立方上皮，称为生发上皮，其内为纤维组织构成的卵巢白膜，再往内是卵巢组织，由皮质和髓质两部分组成。皮质在外，其中有数以万计的始基卵泡，也就是原始卵泡，卵子就是由此发育而来的；髓质是卵巢的中心部分，含有丰富的血管、神经和淋巴管，内里没有卵泡。

卵巢的成长

卵巢的大小、形状和硬度会随着年龄的变化而成长、变大、逐渐萎缩。

年龄阶段	卵巢的成长变化
幼年时期	卵巢较小，表面光滑，质地柔软
成年时期	卵巢最大，由于卵泡的屡次膨大和排卵，卵巢表面变得凹凸不平，其质地也逐渐变硬
30～40岁	卵巢开始逐渐萎缩
50岁以上	绝经期以后，卵巢缩小到原体积的一半，表面呈褶皱

卵巢的作用

卵巢是分泌性激素的器官，其主要功能如下。

产生卵子：出生后，两侧卵巢中有30～40万个原始卵泡，自青春期起，一般每月有15～20个卵泡开始生长发育，但通常只有一个卵泡发育成优势卵泡并成熟进而排卵，其余的卵泡则退化为闭锁卵泡。

分泌性激素：卵巢在成熟期可以合成及分泌两种女性激素，即雌激素和孕激素。这两种激素对女性的性发育和性生活起着重要的调节作用。一般来说，排卵前，卵巢主要由颗粒细胞和卵泡内膜细胞分泌雌激素；排卵后，由黄体细胞分泌孕激素和雌激素。

知识链接

女人一生排多少卵?

一个女人一生排多少个卵子是与生俱来的。在胎儿期，卵细胞的数量可以达到几百万个，但是出生时却只有不到100万了，然后还要持续减少。等到女孩初潮时，所拥有的卵细胞的数量或许只有25万个了。而从这时候到绝经期，实际只有300～500个的卵细胞会从卵巢排出。

不同时期，做好卵巢保养

不同时期的卵巢呈现不同的发育特点，同时也会影响着女性的方方面面。要

想让自己长久保持年轻活力的状态，做好不同时期的卵巢保养非常重要。

女童期

女孩的卵巢在青春期以前处于抑制状态，卵泡虽然能正常生长，但卵泡并无雌激素分泌，因此女童不会表现出明显的女性生理特征。不过需要注意的是，近年来女童卵巢肿瘤发病率一直呈上升的趋势，此外还要警惕先天性卵巢发育不全。

保养护理：

（1）合理膳食能为卵巢正常的发育提供充足的营养物质，不要食用大量含有激素的食物，以免导致性早熟。

（2）女童应尽量避免食用汉堡等高热量的食物，以免肥胖，威胁卵巢健康。

（3）注意休息，不要熬夜或精神压力过大，家长应为女童提供一个健康、宽松的成长环境。

青春期

女性月经初潮意味着青春期的开始，这个时期是卵巢发育的关键时期。这个时期卵巢开始分泌雌激素和孕激素，但卵巢功能尚未发育完全，初潮后月经无一定的规律。随着卵巢功能的发育完全，卵巢排卵和雌激素分泌就会变得有规律。

保养护理：

（1）保持营养膳食，多吃富含蛋白质的食物，保证细胞增生所需要的营养。

（2）经期要护理好卵巢，不吃冷饮、不下冷水、不淋雨、不参加剧烈运动，不能游泳。

（3）不宜提早发生性行为，以免危害卵巢健康。

（4）超过16岁后未来月经，应及时检查，排除处女膜闭锁、原发性闭经等。

生育期

这个时期卵巢发育完全，重量约6克，生殖功能和内分泌功能达到最佳状态，



能有规律地分泌雌激素，并定期排出卵子。卵巢功能良好的女性身体丰满、精力充沛，浑身散发着成熟魅力。

保养护理：

（1）肥胖者要适当减肥，消瘦者应增加营养。

（2）平时要保持良好的生活习惯，避免生殖器官感染炎症。

（3）保持和谐、有规律的性生活，经期不能过性生活，容易导致子宫内膜异位症。

（4）不能滥用激素类药物，容易引起内分泌紊乱。

（5）没有生育计划时，应做好避孕工作，避免人工流产。

绝经期

绝经指的就是女性月经自然停止，卵巢不再排卵，通常发生在45～55岁。这个时期，卵巢不可避免地会产生退行性变化，萎缩、变小、变硬，功能降低或衰退，重量减到只有3克。由于卵巢的衰老，女性也会随之发生一些变化，比如皮肤松弛、皱纹增多，身材不再挺拔。

保养护理：

（1）均衡饮食，多吃富含植物雌激素的豆制品，能延缓卵巢衰退。

（2）保持适度的性生活，有助于卵巢调理。

（3）此时退化的卵巢仍有排卵功能，因此仍要注意避孕，避免意外受孕伤害卵巢。

（4）要保持心情舒畅，减少更年期综合征的影响。

健康私语

一般女人到50岁左右，卵巢便会开始逐渐退出它的“历史舞台”。所以说，卵巢保养护理宜早不宜晚。早早调养卵巢，就可以随时调节女性生殖系统，稳定卵巢功能，而且还可以提高乳房弹性，让女人时刻保持优雅的体态和柔美的曲线，更可以延缓衰老，让女人保持青春容颜。

警惕导致卵巢早衰的因素

卵巢是女性的重要生殖器官，能分泌雌激素，体现女性生理特征。随着年龄的不断增加，卵巢功能逐渐衰退并产生萎缩现象。正常情况下，卵巢衰退发生在女性45～55岁，但是近年来卵巢衰退的年龄越来越年轻化。这是为什么呢?

医学专家认为，以下因素容易导致卵巢早衰，女性朋友需要警惕。

久坐不动

现代很多女性在办公室办公，每天除了去茶水间和洗手间外，几乎一天都坐在座位上。医学研究表明，久坐不动是导致卵巢早衰的重要原因。因为女性久坐不动，缺乏锻炼，很容易导致卵巢的气血循环不畅，诱发各种炎症，还可能导致卵巢早衰。

吸烟酗酒

香烟中的尼古丁会引发内分泌失调，导致女性出现月经不调，进而影响卵巢功能，还会影响女性的生育能力。需要注意的是，女性被动吸烟也会直接危害卵巢及身体健康。

酒精会影响人体新陈代谢，进而使肠道、肝肾慢慢病化。对于女性来说，酒精的危害最严重的在于使子宫吸收不到养分，新陈代谢不完善，结果导致卵巢萎缩、变硬，造成女性生理系统混乱，加速衰老。

精神压力过大

现代女性处于激烈的竞争中，外界环境、工作、家庭等造成的压力过大，长此以往会引起自主神经功能紊乱，影响人体内分泌调节，以致卵巢功能过早衰退，雌激素的分泌减少，更年期提前到来。



多次人流

怀孕时，体内的激素会变化，而人为地中止妊娠，会导致体内的雌激素迅速降低，使内分泌功能出现紊乱，引发月经不调。如果反复多次进行人工流产，卵巢分泌雌激素的功能就会严重受到影响，容易使机体的各种功能出现减退，引发卵巢早衰。

过度节食

如果过度节食，会危害身体健康，会导致体内缺乏必需的营养物质。当体内缺乏蛋白质时，会影响脑垂体的功能，减少促性腺激素分泌，导致卵巢功能降低。

过度减肥

过度减肥会导致体内脂肪急剧减少，当脂肪比例过低时就会影响体内雌激素的水平，因为合成雌激素的主要原料为脂肪，体内脂肪不足，导致雌激素生成不足，雌激素减少又会引起月经紊乱，甚至出现闭经，而非正常闭经又会抑制卵巢的排卵功能，容易造成卵巢功能早衰。若治疗不及时，甚至会造成不孕。

身体免疫力低下

卵巢早衰也与体内免疫机制有关。比如有些女性患了风湿性关节炎、甲状腺疾病或遗传性疾病等，使得身体的免疫能力下降，机体各器官也会跟着萎缩老化，卵巢功能容易早衰。

知识链接

看看你的卵巢早衰了吗?

如果你的身体出现以下情况，请在该描述前边的（）处打“√”。

（　）月经失调、没有规律，痛经，经期过长或过短，经量过多。

（　）脸色晦暗，肤质粗糙、干燥，出现皱纹、色斑、中年暗疮，肌肤缺乏弹性。

（　）白带过多过稀，或呈现异味、异常色泽症状，阴道分泌物不足。

（　）阴道分泌物少，较难享受性高潮，“性”福不再。

（　）乳房开始下垂，出现产后松弛及哺乳后萎缩，失去弹性及饱满度。

（　）更年期提前，面色潮红，常常难以自控，焦虑抑郁，丧失自信，健忘多梦，易失眠。

（　）骤然发胖，脂肪大量堆积于腰、腹、臀，失去玲珑曲线。

（　）容易患上妇科疾患，常常发生由于免疫力不足导致细菌感染的炎症。

（　）嗓音逐渐粗哑，缺乏女性温柔特质。

测试结果：

◎如果你出现以上1～2种情况，表明你的卵巢可能已经开始早衰。

◎如果你出现以上2～3种情况，表明你的卵巢早衰症状已经开始加速。

◎如果你出现以上4种情况以上，表明你的卵巢早衰症状非常严重。

第十二章

原来，这都是卵巢的求救信号

现代社会，很多女性忙于事业，忙于工作，忙于应酬，忙于家庭……却疏忽了对自己健康的关爱。很多女性朋友的卵巢出了问题而不自知，直到出现明显病症，无法拖下去了才去医院就诊。其实，卵巢在发生病变前会发出求救信号，只要你够细心、够重视，就可以及早发现异常情况，把病变扼杀在萌芽中。

体毛多，可能是多囊卵巢综合征

拥有光滑、细致的肌肤，再配上时尚的短衫、短裙，不仅会使自己自信十足，还会让别人羡慕不已。但是有一些女性因为体毛过多，对于这种美好形象可望而不可求。面对过多的体毛，她们往往束手无策，只能求助于脱毛器，剃去那些令人尴尬的浓密体毛。

在很多女性看来，体毛多仅仅会影响个人形象，只要剃去了就万事大吉了。其实，体毛多很可能是疾病的报警信号。如果女性在较短的时间内，身体上汗毛明显增多，多是患上了多囊卵巢综合征。

李女士今年28岁，结婚快三年了，一直没有如愿怀上宝宝。她发现自从结婚后，身体变得越来越胖，脸上很容易长青春痘，嘴巴周围长出了不少胡须，身上的体毛包括小腿的毛都长得很浓密，以至于夏天她都不敢穿裙子。

同时，她的月经也越来越不规律，有时一个月来一次，有时两个月才来一次，

有时甚至四五个月才来一次。

后来，李女士因为久婚不孕到医院检查。经检查，医生发现她两边卵巢比正常者肿大、表面光滑，呈多囊性。于是，医生又进一步做了卵巢切片检查，确定李女士患有多囊卵巢综合征。

所谓多囊卵巢综合征，主要是指两侧卵巢中有多个不同发育程度的卵泡存在，但没有一个能成熟并排卵。做B超检查时，可以看到卵巢增大，有许多大小不等的囊性卵泡，像珍珠粒一样附着在包膜下。有的患者还能用手摸到增大的卵巢，为正常卵巢的1～4倍，如鸡蛋大小。

多囊卵巢综合征在妇科门诊较为常见，其主要症状之一便是多毛。很多患有多囊卵巢综合征的女性身体会出现粗而黑的密集毛发，分布在小腿、手臂、乳头旁、腹中线、肛门周围等地方。

多囊卵巢综合征多见于青春期和育龄女性，是一种内分泌及代谢紊乱性疾病。女孩子进入青春期后，由于性激素的大量分泌，身体也会出现一系列的变化，如乳腺发育、身体发胖、长阴毛、长青春痘、月经来潮等，青春期的这些生理变化与多囊卵巢综合征的临床症状十分相似，因此容易掩盖病情，时间久了会使病情恶化，严重的还会导致闭经，甚至不孕。

因此，女性朋友一旦发现自己体毛突然明显增多，不要大意，要警惕多囊卵巢综合征。一般来说，多囊卵巢综合征除了多毛特征外，还有以下几种典型症状。

月经不调

临床上只有少部分患者表现为规律的排卵、月经正常，大部分患者月经失去正常的规律，有的患者月经周期延长，有的患者月经周期缩短。通常，多囊卵巢患者多在青春期月经就不规律，但由于青春期月经本身就不稳定，女孩对生理知识缺乏了解，很容易拖延病情，导致育龄期后发展为闭经。

肥胖

多囊卵巢综合征患者60%以上伴有体重增加症状，虽然吃得不多，但体重不

断飙升，这是由于患者体内雄性激素过高，导致脂肪有选择地堆积在腰腹部。

痤疮

这种疾病会导致体内雄激素分泌增多，刺激皮脂腺囊增生肥大，使面部、颈部及胸背部出现较多的痤疮，轻者呈小粉刺状，严重的还会使皮肤出现坑坑洼洼的现象。

黑棘皮症

颈背部、腋下、乳房下、外阴和腹股沟等部位皮肤皱褶处出现对称性灰褐色、天鹅绒样、片状、角化过度的病变，皮肤色素加深。

双侧卵巢增大

卵巢增大，有坚韧感，一般很难通过触诊确认，多需要借助腹腔镜、B超等手段发现单侧或双侧卵巢增大2～3倍，且有坚硬感。

不孕

多囊卵巢综合征通常伴有排卵障碍，所以怀孕的概率要大大低于正常女性。而一旦怀孕后，又容易因高雄激素、高促性腺激素、高胰岛素水平及子宫内膜容受性异常等因素而导致自然流产。

健康私语

如果女性朋友发现体毛增多，月经周期突然不规律，一定要尽早去医院检查和治疗，不能只去美容院或是皮肤科解决体毛过长过密的问题。首先应想到的是去妇产科、内分泌科做系统的检查，谨防多囊卵巢综合征的发生。

下腹疼痛，可能由卵巢囊肿引起

敏敏是一家公司的部门经理，平时工作很忙，常常熬夜加班，有时甚至加班到凌晨，第二天还得正常上班。面对如此繁重的工作，她觉得压力特别大，人也瘦了很多。不仅如此，最近一段时间，她发现自己的月经也变得不正常了，常常姗姗来迟，并且下腹部也常常有隐痛的感觉。一开始，她没当回事，觉得是自己的工作压力大导致月经失调的，调理调理就没事了。

一天，她下班回到家，突然感觉腹痛，痛感限于小肚子，一阵一阵如同刀绞，痛得她大汗淋漓，呻吟不已。她以为自己只是一般的腹痛，就赶紧取来止痛片服下，却不见任何效果。最后，实在难以忍受，她只好拨打了120。

到医院后，医生经过一番检查，诊断为卵巢囊肿扭转。医生解释说，敏敏的卵巢上长了一个囊肿，现在囊肿发生扭转，因而突发剧烈腹痛。

卵巢囊肿就是指卵巢内部或表面生成肿块，肿块内的物质通常是液体，有时也可能是固体，或是液体与固体的混合物。卵巢囊肿的体积通常比较小，类似豌豆或腰果那么大，也有的囊肿长得像棒球一样大，甚至更大。



卵巢囊肿在临床上多表现有小腹疼痛、小腹不适、白带异常、月经失常，而且通常小腹内有一个坚实而无痛的肿块，有时性交会发生疼痛。当囊肿影响到激素分泌时，可能出现诸如阴道不规则出血或体毛增多等症状。如果卵巢囊肿发生扭转，则有严重腹痛、腹胀、呼吸困难、食欲降低、恶心及发热等症状。较大的囊肿会对膀胱造成压迫，引起尿频和排尿困难。

卵巢囊肿主要集中在20～50岁的女性。卵巢囊肿常常悄悄潜入体内，在早期患者不会有特别明显的感

觉，而随着囊肿的生长，患者才会产生感觉。在日常生活中，女性朋友要注意，如果经常出现下腹不适、月经失调等症状时，不可大意，有可能是卵巢囊肿引起的。

有一些患者检查出卵巢囊肿后并不在意，认为不痛不痒，不会对身体造成太大的影响。其实不然，如果卵巢囊肿不能得到及时治疗，可能会进一步长大，长到一定程度时，还会引起并发症或卵巢破裂，危及生命安全。

此外，卵巢囊肿还会导致不孕，即使患者抱有侥幸的心理怀孕后，在孕早期容易引发流产，孕中期易发生卵巢囊肿蒂扭转，孕晚期囊肿较大者容易导致胎位异常，妊娠时还会阻塞产道导致难产。

不过，女性朋友即使确诊了卵巢囊肿也不要太紧张。卵巢囊肿属于卵巢肿瘤的一种，主要是由于卵巢功能异常引起的，大多属于良性肿瘤，并且只要积极治疗预防，完全可以防止囊肿发生恶变。

健康私语

远离卵巢囊肿最好的办法就是做好定期检查，及时发现。卵巢囊肿从青春期开始就盯上了女性，因此，女孩子进入青春期以后，最好每隔2～3年就做一次B超检查。育龄期的女性更容易发生功能性囊肿，所以婚后的女性最好每年进行一次妇科检查。

月经量减少，警惕卵巢早衰

一般情况下，卵巢中有卵泡，不成熟的卵泡逐渐发育的同时合成雌激素，合成雌激素的同时还产生孕激素。在雌激素和孕激素的共同作用下，子宫内膜会发生一次自主增厚，内膜厚度由1毫米增至6毫米。当卵巢停止分泌雌激素和孕激素的时候，子宫内膜失去这两种激素的支持，内膜上的血管发生收缩，内膜坏死而脱落，引起出血，也就形成了月经。当卵巢出现问题时，月经就会变得不正常。

我们知道，月经就是每月一次的有规律的阴道流血现象。正常情况下，女性的月经周期为28～35天，每次持续的时间为3～7天，月经量为50～200毫升。女

性的月经量多少因人而异，在一定范围内都算正常，如果少于20毫升，就为月经过少。如果女性出现月经减少的症状，不可大意，要当心卵巢早衰。

杨女士结婚三年多了，为了事业，一直没有要小孩。由于工作性质，她常常要东奔西走，出入各种饭局，应付各种应酬。再加上她工作努力，能力突出，业绩非常好，薪酬也越来越高，于是杨女士干劲越来越足。

由于忙于工作和应酬，杨女士常常忽略自己的“大姨妈”。不知从什么时候开始，她的月经量越来越少，常常两三天就完事了，并且越来越不规律，有时候两三个月才来一次。不过，杨女士一点儿没在意，反倒觉得这样挺好，少些麻烦。

在家人的一再催促下，杨女士终于决定生孩子。可是，一年过去了，杨女士还是没有如愿地怀上宝宝。后来，杨女士到医院做了检查，被医生确诊为卵巢早衰导致的不孕。卵巢早衰，不能周期性地产生卵子，也就使得月经减少，甚至停经，从而出现不孕不育。

其实，除了月经减少外，以下几种症状也可能是卵巢早衰的征兆。

皮肤问题

卵巢是女性重要的内分泌腺体之一，由其分泌的雌激素掌管着女性的容颜和健康。一旦卵巢功能下降，体内激素就会失去平衡，那么女人的容颜就开始凋零，粗糙、皱纹、色斑、暗疮等面子问题接踵而至。

白带异常

一般来说，白带过少是由卵巢功能失调或减退、性激素水平低下引起的。正常情况下，阴道分泌物——白带的质与量随月经周期而变。月经结束后，白带量少、色白，呈糊状。在月经中期卵巢即将排卵时，由于宫颈腺体分泌旺盛，白带增多，且色透明，微稠似蛋清样。

心烦失眠

卵巢功能衰退与失眠有着很大的关系。当一个女人卵巢功能衰退时，就意味

着不能正常分泌激素，出现内分泌失调。卵巢功能衰退，导致下丘脑营养供给减弱，无法正常控制神经。内分泌失调和下丘脑营养供给减弱都会使女性的情绪受影响，从而就会出现心烦易怒、失眠多梦等症状。

更年期提前

卵巢所分泌的雌、孕激素会直接或间接地支持全身多系统的生理功能。如果卵巢功能衰退，女性可能会没有月经来潮，常常伴有潮热、面红、易怒、阴道干涩和性欲下降等症状。这些都是更年期提前的症状。

健康私语

月经是女性身体健康的晴雨表，日常生活中，每个女人都要爱护自己的身体，首先要把月经规律重视起来。你可以准备一个小本，专门记录自己每次的月经时间、经期天数及月经量数，以便及时了解自己的月经是否正常。也可以利用手机上下载的软件来记录自己的月经周期。

突然发胖，抑或是卵巢在作怪

生活中，很多女性莫名其妙地就被卵巢疾病“盯上”。卵巢深藏于盆腔内，即使发生病变，大多早期无明显的临床表现，患者很难发觉。

蓝影是位30多岁的企业白领，为了自己的事业常东奔西走，因而忽视了身体的健康。一次乘坐公交时，有位大姐起身给蓝影让座。蓝影很是不解，原来对方竟然把她当成孕妇。尴尬之余，蓝影看了看自己隆起的小腹，确实很像孕妇，于是开始拼命减肥。

结果，一个多月过去了，她不仅没有减掉肚子上的肉，腹部反而越来越大，排尿次数也增多了，就连月经周期都发生了变化，这是怎么回事呢？蓝影工作之余去医院做了检查，原来是卵巢肿瘤引起的。

正常卵巢体积如鸡蛋一般大小，周围有大量的血管和淋巴管，当卵巢发生病



变后，这些血管和淋巴管就会发生拥堵，导致血液和淋巴液聚集在卵巢周围，逐渐会形成小肿块。卵巢上的小肿块迅速增长，也会引起腰围迅速增加。

女性到了一定年龄开始发胖，在很多人看来是正常的事，然而，当你身体突然“发福”胖起来的时候，切莫大意，或许是卵巢在作怪。医学专家称，卵巢功能降低有一个明显的标志，那就是雌激素减少。雌激素减少带来最直接的后果就是体形的变化，如身体迅速发胖、腰腹部突出、臀部下垂、大腿变粗等。

女性朋友如果出现了这些信号，就要注意保养自己的卵巢了，否则有可能引发多种疾病，严重的话还有可能导致不孕。卵巢功能降低是现代多数都市女性都面临着的一个严重问题，主要是由这几个方面引起的：环境毒素引起的卵细胞破坏可导致卵巢功能降低；长期压力过大，导致内分泌紊乱，引起卵巢衰竭；不良生活习惯所致，如抽烟、酗酒、熬夜等；其他妇科疾病引发，如盆腔炎、子宫内膜异位症等。

卵巢是保持女性青春永驻的重要器官，卵巢功能降低所带来的影响，尤其是体形上的变化，是许多女性都无法接受的，因此女性朋友要好好保养自己的卵巢。

知识链接

学会自检，及早发现卵巢病变

卵巢深居在盆腔，初期腹部外无法摸到肿块，随着肿瘤渐渐增大，能见到腰围增大，身体发胖。由于恶性肿瘤生长迅速，一旦出现明显的病情症状时，往往其病变多属晚期。因此，女性朋友平时要学会自检卵巢。方法为：清晨醒来时，空腹并排空大小便，在床上取仰卧位，屈髋屈膝，腹部放松，用手指尖压下腹各部，尤其是两侧，仔细触摸有无包块。

莫名腹胀，当心卵巢癌

日常生活中，很多人都会有腹胀、腹痛的小毛病，并且常常以为是一般的肠胃疾病，因此并不在意。其实，除了肠胃病会引起腹胀外，卵巢癌出现症状时，也会表现为腹胀。因此，当女性出现莫名的腹胀时，不要大意，要当心卵巢癌。

夏女士今年40岁了，虽然平时工作很忙，但一直比较关注自己的身体健康。前几个月，她总感觉腹胀，以为是消化不良引起的，于是就到药店买了些健胃消食的药服用。但是一个月多过去了，夏女士腹胀的感觉仍未好转，不过她的食欲、排便情况还算正常，医生建议她到内科进行检查。

周末的时候，夏女士特意到医院的内科看病，可是查了半天，也没查出个所以然来。夏女士也找过中医疏通经络，尝试了几次也没有明显的好转。夏女士觉得腹胀也不是什么大问题，饮食上注意点，没准过一段时间就好了，就没有再管。后来，夏女士因为阴道出血到医院妇科进行检查，被诊断为卵巢癌晚期。

腹胀是卵巢癌的典型症状，常在未触及下腹部肿块前即可发生。千万不要因粗心大意而错失了最佳的治疗时机。专家提醒女性朋友，卵巢癌往往有以下几种常见症状，应格外注意。

胃肠道不适症状

更年期女性如果经常感觉腹胀、食欲不振，经消化科检查没有发现胃肠道疾病，此时应该去妇科就诊。因为卵巢肿瘤会使周围的韧带受到压迫、牵拉，加上腹水刺激，往往会出现胃肠道症状。

腰腹部疼痛

很多女性可能认为只是着凉或腰肌劳损，并未在意，其实卵巢肿瘤在不断生长、增大的过程中，会浸润周围组织，或与周围组织发生粘连，侵犯、压迫到盆腔中的神经，就可能出现腰腹疼痛，一般是从隐隐疼痛到钝痛，最后可能发展为

较剧烈的疼痛。

外阴及下肢水肿

随着卵巢肿瘤的增大，也会压迫盆腔静脉，阻碍盆腔的血液循环，影响淋巴回流，容易使外阴或下肢出现水肿。

月经过少或闭经

大多数卵巢癌患者的月经无明显变化，但随着肿瘤的增大，卵巢的组织可能被癌细胞破坏，导致卵巢功能失调，出现月经过少、闭经或停经后月经再来等月经失调的现象。

排尿异常

女性的尿道较短，容易发生尿路感染，出现尿频、尿急、尿痛等症状，很多女性也习以为常，对尿频等也不太在意。卵巢癌除了会压迫消化道外，也会压迫泌尿系统，引起尿频、尿急等，但不会有疼痛和灼热感，症状较轻，因此常常被人们忽视。

知识链接

哪些女性容易患卵巢癌?

一般情况下，以下这几类女性容易患有卵巢癌：

◎有卵巢癌、乳腺癌或结肠癌家族史的女性；

◎自身有子宫内膜癌或结肠癌病史的女性；

◎未婚、未育、晚婚或少育的女性；

◎月经初潮偏早（12岁之前）或绝经时间在50岁之后的妇女；

◎性格急躁、精神压抑或受到强烈刺激的女性；

◎经常处于滑石粉、石棉、香烟、放射线等环境的女性。

第十三章

合理饮食，调养卵巢的特效药

卵巢对女性的身材、容貌、生育等起着至关重要的作用，卵巢健康受到严重威胁，饮食不合理是重要的因素，摄取的营养物质不能被身体消化吸收，导致代谢物质沉积，内分泌紊乱，影响雌激素的分泌，引发卵巢疾病。因此，要想养护好卵巢首先要从调节饮食开始。吃得对，卵巢才能健康，才能永葆青春。

保养卵巢7大饮食原则

吃饭八分饱

吃饭八分饱有利身体健康，如果毫无节制，吃得过饱，不仅会产生腹胀、打嗝等不适感，还会加重肠胃负担，产生大量的代谢物质、毒素和浊气，如果不能及时排出，还可能加速人体的脏腑老化，造成经络不通、气血运行不畅、内分泌失调，继而加速人体老化、身体机能下降，容易导致女性月经紊乱甚至闭经，引发卵巢早衰。女性朋友一定要学会抵制美食的诱惑，吃饭要吃八分饱。

多吃高钙食物

有研究指出，每日摄取高钙食物的女性会比摄取钙质不足的女性得卵巢疾病的概率低很多。因为身体中的钙质充足，可以有效地抑制细胞的生长和扩散。因此，女性朋友要特别注意补钙，尤其是当女性绝经后，更要注意补充。每天都喝

一些牛奶制品，还要经常吃豆制品、小虾皮等高钙的食品。

多吃纤维食物

纤维食物可以帮助体内清除过量的雌激素，降低因雌激素过量引起肿瘤的风险。膳食纤维不仅可以促进胃蠕动，还可以减少便秘现象，帮助体内排出毒素，有益于卵巢健康。专家建议女性多吃蔬菜、豆类、大麦、荞麦等富含膳食纤维的食物。



不要长期吃素

现代吃素日渐成为一种时尚，吃素能为人体补充所需的维生素，还有助于排毒养颜、避免脂肪堆积，于是越来越多的女性崇尚素食主义。但素食不能为人体提供优质的蛋白质和脂肪，不仅会导致人体免疫力下降，还会损害子宫和卵巢功能，导致雌激素分泌减少，从而影响性欲和生育能力。因此，为了卵巢的健康，女性不要长期吃素，尤其是自身有贫血或体质较弱的女性，更不宜长期吃素。

少吃甜食

女性不宜经常吃甜食，甜食虽然不会直接危害卵巢健康，但摄入糖分过多，势必会导致内分泌功能失调，影响子宫和卵巢健康。如果体内过多的糖分没有被及时消耗掉，这些糖分还会转化为脂肪，从而导致身体肥胖，不利于卵巢的健康。此外，糖分子还会导致人体蛋白质糖基化，加速细胞老化，出现皮肤暗淡无光、皱纹增多、黑眼圈等状况。因此，女性朋友要少吃甜食，吃完甜食后要增加运动量，促进糖分代谢，以免影响内分泌，威胁卵巢健康。

少吃冰冷辛辣刺激性食物

大多数女性的体质本身偏寒性，摄入过多的寒凉冰冷食物，只会加剧气血不畅的症状，从而直接导致月经不调，出现痛经等症状。而辛辣刺激性的食物会直接影响内分泌，导致经期不调，甚至是经前综合征。

少吃动物脂肪

动物脂肪摄入量高很容易引起肥胖，从而提高卵巢囊肿的发病率。动物脂肪主要集中于脂肪组织和内脏中，如猪油、牛油、羊油等。所以，少吃肥肉和内脏、减少动物油在烹饪中的使用，都是不错的方法。

健康私语

乳制品是日常饮食中钙的重要来源。富含钙的乳制品，可强健骨骼，防止骨质疏松，但过量食用乳制品却是有害无益的。尤其是女性，过量食用乳制品会增加卵巢的发病率。但只要不是一天喝很多杯奶，就不会过量。

吃好早餐，可以保护卵巢

卵子和精子的结合是宝宝生长、发育的根本，是宝宝先天的物质基础。对于女性来说，优良的卵子源于健康的卵巢。然而生活中，有些女性由于着急上班或者贪睡赖床，经常不吃早餐，到了中午或晚上再“大吃一顿”来补充能量。

其实，这不仅会影响肠胃功能，容易造成营养不良，还有医学研究发现，长期不吃早餐容易导致身体的内分泌和卵巢功能失调，会直接影响卵泡的发育，威胁卵子健康，严重的还会影响正常受孕。

琳琳今年26岁了，结婚两年多了，一直在备孕要宝宝，可是肚子总是没动静。后来，琳琳到医院去做检查，医生通过B超发现琳琳的卵泡只有1.6厘米，未达到健康卵泡的尺寸。最后医生诊断，卵泡不发育、卵子质量低是琳琳不孕的主

要原因。



排除先天卵巢发育不佳的情况后，医生询问琳琳日常的饮食和作息习惯，原来她从大学开始就有不吃早餐、中午多吃的习惯。长期不吃早餐影响了卵巢的功能，以至于难以受孕。听了医生的话，琳琳恍然大悟，原来不吃早餐竟会伤害卵巢。不过医生安慰她，让她不用太担心，以后只要吃好早餐，调理好身体，使卵巢功能恢复正常，就很容易怀孕。

生活中，像琳琳这样的女性不在少数，因此千万不要等到卵子出现问题之后再去补救。平时要养成按时吃早餐的习惯，并且要遵循“早餐丰盛，晚餐精简”的原则，这有助于养护卵巢，提高生育能力。保护卵巢，就从吃好早餐开始吧。

专家提醒，女性朋友在每天7～8点吃早餐最科学。这是因为这一时间段人的食欲最旺盛，而且每天起床后20～30分钟再吃早餐最合适（给肠胃清醒的时间）。另外，早餐与午餐以间隔4～5小时为好。

那么，早餐应该吃什么呢？健康早餐应该荤素搭配、干稀适当、营养全面。一顿高质量的早餐讲究的是食物营养组合的合理性。早餐食物可分为谷类、蔬菜、水果、肉蛋和奶类，如果食用了两类或少于两类就算早餐质量差，食用了其中的3类则为早餐质量较好，如果能食用4类则早餐营养充足。

营养早餐推荐

（1）鸡蛋挂面+苹果+酸奶：这是一份高蛋白、低脂肪早餐，而且维生素、矿物质也不缺。

（2）瘦肉炒米粉+牛奶+香蕉：这份早餐营养全面，富含碳水化合物、蛋白

质、脂肪、维生素等。

（3）花卷+豆浆+鸡蛋+香蕉：这份早餐搭配也能满足能量和营养的需求。

（4）酸奶+肉包+蔬菜：荤素搭配、营养全面，酸奶富含乳酸菌，对人体的贡献高于牛奶。

健康私语

午餐也是不能忽视的，营养健康的午餐应以五谷杂粮为主，配合大量蔬菜、瓜果，适量肉类、蛋类及鱼类，应具有低油、低糖、低盐、高膳食纤维的特点。

多吃玉米，降低卵巢癌的发生率



玉米有甜玉米、糯玉米和爆裂玉米等种类，可煮食，也可磨粉、制米，营养非常丰富，素有“长寿食品”的美称，美国食品协会将其誉为“皇冠上的珍珠”。

玉米的脂肪、钙、磷、维生素B_2的含量居谷类食品之首，有“黄金作物”之称，常食能降低卵巢癌的发生率。玉米胚尖所富含的营养物质能促进人体新陈代谢，对抗细胞氧化，从而延缓卵巢老化。

玉米还含有一种叫谷胱甘肽的长寿因子，它在微量硒的参与下，能生成谷胱甘肽氧化酶，能延缓卵巢功能的衰退。据最新科学研究，玉米中还含有植物雌激素 α－玉米赤霉醇，它可提高卵巢内卵泡生成水平，稳定卵巢的内分泌功能。

此外，玉米含有大量膳食纤维和较多的镁，充饥的同时又不会引起脂肪堆积，可作为肥胖者的主食首选。

生活中，很多人食用玉米时会把玉米须去掉，其实玉米须也有很好的养生保健功效。玉米须又叫龙须，用玉米须泡茶，最适合夏季饮用，可以泻火、凉血、祛湿气，经常饮用还可降血脂、降血压、降血糖，还有助于预防妇科疾病。

营养价值	玉米含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、维生素E，以及钾、镁、磷等矿物质
食用方法	玉米可煮食，也可磨粉、制米等
食用宜忌	宜：玉米蛋白质中缺乏色氨酸，食用时宜搭配豆类食物 忌：腹胀者应尽量少食，而尿失禁者则应忌食 霉烂变质的玉米有致癌物质，忌食用
保健食谱	玉米燕麦粥、红薯烩玉米、排骨玉米汤

番茄+黄瓜，延缓卵巢的衰老



番茄营养丰富，酸甜爽口，可以生食、煮食，还可制成番茄汁、番茄酱。传统医学认为，番茄性微寒，可养阴生津、健脾养胃、平肝清热，适于热病伤阴引起的食欲不振、胃热口渴等症。其实，番茄还是养护卵巢的好食物。

现代研究发现，番茄含有丰富的糖类、维生素、矿物质、有机酸及少量的蛋白质，具有抑菌、促进消化、利尿等多种生理功能。番茄富含胡萝卜素、柠檬酸、番茄红素等，其中胡萝卜素能保护卵巢免受自由基的伤害；柠檬酸能帮助卵巢清除残留的金属物质；番茄红素是一种很强的抗氧化剂，有抗氧化损伤和保护血管内壁的作用，其抗氧化能力是胡萝卜素的3.2倍，维生素E的100倍，能有效促进卵细胞生长和再生，对抗卵巢的衰老，维护卵巢健康。番茄红素还具有抗癌和防癌的作用，能有效减少卵巢癌和乳腺癌的发病概率。

专家提醒，番茄中含有大量的胶质、果质、可溶性收敛剂等成分，不宜空腹食用，空腹大量食用易引发腹痛。

黄瓜颜色呈油绿或翠绿，脆嫩多汁，味道清甜，可生食、炒食，也常作为馅料食用，一年四季深受人们喜爱。黄瓜具有生津止渴、除烦解暑、利尿消肿的功

效，适用于咽喉肿痛、烦渴不止、四肢水肿、热痢便血等症状。

现代研究发现，黄瓜中富含维生素E，能有效清除自由基，避免自由基对卵巢中细胞壁的损伤，从而延缓卵巢衰老。黄瓜中含有大量的纤维素能促进肠胃蠕动，排出体内的代谢产物和废物，防止毒素侵袭卵巢。同时，黄瓜丰富的含水量能够有效补充卵巢代谢所需的水分，促进卵巢排毒，使卵巢保持年轻与活力。

3种水果有效预防卵巢疾病

我们都知道，适当多吃一些水果有利身体健康。保养卵巢也要多吃水果，尤其是以下3种水果对卵巢很好，可以有效地预防卵巢疾病。

山楂



山楂是健脾开胃、消食化滞的良药，它能够促进胃中消化酶的分泌，有利于摄入食物的分解消化，从而有效防止体内毒素在腹部或卵巢堆积。山楂中果胶的含量居所有水果之首，果胶能够消除人体内的放射性元素和自由基，清除卵巢内残留的有害物质，从而保护卵巢。

同时山楂富含营养物质，能补充卵巢营养，帮助卵巢排出瘀血，改善闭经的症状，从而有效预防卵巢囊肿，大大减小患卵巢癌的风险。

营养价值	山楂含有丰富的胡萝卜素、B族维生素、维生素C及钙、磷、铁、硒等矿物质，还含有糖类、柠檬酸、山楂酸、黄酮类物质等营养成分
食用方法	山楂既可制成糖葫芦、山楂片等小食品，也可作为煲汤的食材
食用宜忌	宜：消化不良者、心脑血管病患者、食欲不振者宜多食用 市面上山楂再加工的食品大多含糖量高，应尽量食用鲜果 忌：孕妇，儿童及病后体虚、患牙病、胃酸分泌过多的人忌食山楂 忌空腹吃山楂、过量吃山楂，否则会引起胃部反酸
保健食谱	萝卜山楂汁、菠菜山楂粥、山楂鲤鱼汤

苹果



苹果的营养价值和医用价值都很高，苹果汁中的很多成分都具有较强的杀菌作用。苹果中富含维生素C，具有抗氧化作用，能抑制黑色素的产生，延缓卵巢衰老。苹果中富含叶酸，能维持卵巢发挥正常功能，降低患卵巢癌的概率。

此外，苹果中含有的果胶是一种水溶性食物纤维，能吸附体内的铅、汞和有害物质，并排出体外。

营养价值	苹果含蛋白质、钙、磷、铁、锌、钾、镁、硫、胡萝卜素、维生素B_1、维生素B_2、维生素C、烟酸、纤维素等营养成分
食用方法	苹果可以直接吃，也能搭配别的水果榨汁，或做成沙拉
食用宜忌	宜：苹果宜饭后一小时食用，以促进消化 忌：胃寒、脾胃虚弱、肾炎、糖尿病等人群应慎食 忌空腹吃苹果，苹果所含的果酸和胃酸混合后会增加胃的负担
保健食谱	苹果草莓汁、苹果燕麦粥、拔丝苹果

草莓



草莓果肉中含有大量的糖类、有机酸、蛋白质和果胶等营养物质，维生素C的含量也很丰富，被誉为“水果皇后”，有助于人体生长发育。

草莓中的一些有效成分如鞣酸、草莓胺等，在人体内可吸附和阻止各种致癌化学物质的吸收，具有防癌作用，可抑制卵巢肿瘤的生长。草莓中还含有一定量的天冬氨酸，可以自然平和地清除人体内的重金属离子，能够维持卵巢的正常功能，使之处于稳定的分泌状态。

营养价值	草莓含有蛋白质、胡萝卜素、维生素B_1、维生素B_2、维生素C，烟酸、柠檬酸、苹果酸、果胶，以及钙、铁、锌、磷、锰、铜等矿物质
食用方法	草莓可直接食用，也可搭配别的水果做成沙拉，或者榨汁
食用宜忌	宜：风热咳嗽、咽喉肿痛者，肺癌、喉癌患者适宜食用 在食用草莓前，宜用淡盐水浸泡片刻，注意不可过分揉搓 忌：痰湿内盛者、肠滑便泻者、尿路结石者忌多食
保健食谱	草莓什锦沙拉、草莓牛奶燕麦粥

补充叶酸，保证卵巢功能正常

叶酸是一种水溶性的B 族维生素，对红细胞分裂、生长及核酸的合成具有重要作用，在人体内起着不可替代的作用。我们都知道，备孕时要服用叶酸，可以预防宝宝神经管缺陷、预防孕妇贫血并减少孕妇患先兆子痫的风险。如果孕妇体内缺乏叶酸，则容易影响胎儿的生长和智力发育。

其实，每位女性都需要适当补充叶酸。叶酸是人体加工糖分和氨基酸的必要物质，能保证细胞正常的生长和繁殖。当人体缺乏叶酸时，容易出现体虚、易怒、腹泻等症状，还会影响卵巢发挥正常功能。瑞典研究人员发现，与很少补充叶酸的女性相比，经常食用富含叶酸食物的女性患卵巢癌的概率将减少74%。

一般情况下，成年女性应保证每天摄入180 ~ 200微克叶酸。叶酸广泛存在于各种动植物食物中，平时女性朋友可以多食用一些。



不过需要注意的是，叶酸容易受光和热的影响而失去活性，使得食物中叶酸的成分大大损失。所以要想通过食物来补充叶酸，就要适当改变平时的一些烹调习惯，尽可能地减少叶酸的流失。比如蔬菜水果要尽量吃新鲜的，不要存放过久；烹调方式最好采用蒸、微波、大火炒的方式，避免长时间炖煮等。

富含叶酸的食物

谷物	大麦、米糠、小麦胚芽、糙米
蔬菜	莴苣、菠菜、番茄、胡萝卜、青菜、油菜、小白菜、扁豆、豆荚、蘑菇
水果	橘子、樱桃、香蕉、柠檬、杨梅、酸枣、山楂、石榴、葡萄、猕猴桃、梨
豆类坚果	黄豆、豆制品、核桃、腰果、栗子、杏仁、松子
动物食品	动物内脏、鸡肉、牛肉、羊肉及蛋类等

经期补铁，可预防卵巢早衰



从古至今，医生都倡导女性注重补血，只有血液充足的女性，才会面色红润，肌肤细嫩有光泽。

铁元素是人体合成血红蛋白的重要原料，缺铁可使血红蛋白含量和生理活性降低，使血液中含氧量和营养素减少，势必会减少心脏对卵巢的供血量，不能为卵巢带去丰富的营养物质，容易降低卵巢的免疫力，长此以往还会导致卵巢功能衰退，容易引起不孕。铁元素还能增加中性白细胞和吞噬细胞的吞噬能力，增强机体的抗感染能力，减少卵巢疾病的发生。因此，女性平时应多注意补充铁质，保证卵巢供血充足。

此外，尤其是月经期间和产后，身体会流失血液，带走大量的铁元素，容易引起缺铁性贫血。所以，女性月经期间和产后宜多吃富含铁元素的食物。

富含铁元素的食物

动物性食品	动物肝脏和肾脏、动物血、猪瘦肉、牛肉、羊肉、牡蛎、蛤蜊
新鲜蔬菜	菠菜、黑木耳、芥菜叶、豌豆、扁豆、小白菜、雪里蕻
其他	葡萄干、杏干、啤酒酵母、豆类

6道养巢食谱，成就不老女神

黑豆红枣粥

原料 黑豆50克，红枣50克，粳米100克

调料 红糖适量

做法

1.将黑豆洗净，放入清水中浸泡3小时，捞出沥水。

2.粳米洗净，放入清水中浸泡30分钟；红枣洗净，去核备用。

3.锅中加适量清水，倒入黑豆和粳米，大火煮沸后改小火煮约10分钟，放入红枣，继续小火熬煮成粥，加适量红糖调味即可。

胡萝卜山药粥

原料 胡萝卜、山药各30克，粳米100克

调料 香油、盐各适量

做法

1.胡萝卜、山药分别去皮、洗净，切成小块；粳米洗净，用清水浸泡半小时。

2.锅中加少许清水，放入粳米及泡粳米的水，大火煮沸，放入胡萝卜块、山药块，继续煮沸，改小火慢炖至所有食材熟烂。

3.放适量盐调味，淋入香油，搅拌均匀即可。



苹果草莓汁

原料 苹果200克，草莓100克

调料 蜂蜜适量

做法

1.苹果洗净，去核去皮、切块；草莓洗净，去蒂、切块。

2.将苹果块、草莓块及少许凉开水一起放入榨汁机中榨汁。

3.将榨好的果汁倒入杯中，调入适量蜂蜜即可饮用。

推荐理由 这款果汁含丰富的维生素C和膳食纤维，不仅具有美白肌肤、排毒养颜的功效，还能延缓卵巢早衰，预防卵巢疾病。

红薯烩玉米



原料 红薯200克，玉米150克，青椒30克，枸杞子15克

调料 胡椒粉、水淀粉、植物油、盐各适量

做法

1.红薯去皮，洗净、切丁；玉米粒、枸杞子分别洗净；青椒洗净，切丁。

2.锅入油烧热，倒入红薯丁，炸至表皮变硬，盛出沥油。

3.锅留底油烧热，倒入玉米粒和青椒丁，迅速翻炒，倒入红薯丁、枸杞子，加适量清水、胡椒粉和盐调味，翻炒片刻，用水淀粉勾芡即可。

推荐理由

红薯、玉米是促进排毒、养护卵巢的好选择。

虾酿黄瓜

原料 黄瓜150克，熟虾仁3个，猪肉末、蘑菇末、鲜笋末各40克

调料 胡椒粉、水淀粉、鸡汤、蛋清、料酒、盐各适量

做法

1.将猪肉末、蘑菇末、鲜笋末加蛋清、料酒、盐拌匀成馅。

2.黄瓜洗净，切段、去瓤，填入馅料，摆上虾仁，入笼蒸5分钟。

3.鸡汤烧沸，加料酒、胡椒粉、水淀粉勾成芡汁，淋在黄瓜上即可。

凉拌扁豆丝

原料 扁豆200克，红柿子椒20克

调料 香油、白醋、鸡精、盐各适量

做法

1.扁豆、红柿子椒分别洗净，切成丝。

2.扁豆丝放入锅中，加适量清水，煮至扁豆丝熟，捞起过凉、沥干。

3.将扁豆丝、红柿子椒丝一起放入碗中，加适量香油、白醋、鸡精、盐调味、拌匀即可。

第十四章

科学运动，跟卵巢疾病说“拜拜”

科学运动不仅能增强体质，使你的身体焕发活力，还能起到调养卵巢的作用。散步、慢跑、瑜伽等运动能为身体提供大量的氧气，调整脏器的功能，调节内分泌，保持激素分泌平衡，从而可以有效地延缓卵巢衰老，远离卵巢疾病。

保养卵巢，运动要适度

我们都知道，运动对身体健康很有好处，对于女性朋友来说，运动能为身体提供大量的氧气，加速身体的血液循环，养护卵巢，预防卵巢早衰。不过，保养卵巢，运动要适度，经常进行高强度的运动，不仅难以达到锻炼身体、养护卵巢的目的，还会伤害到卵巢。

雨荷是一位企业白领，也是一位女强人。她平时做什么事都很要强，并且坚信没有自己干不成的事。一年前，她顺利地生了小孩，生活可谓幸福美满。不过，生完孩子后，她发现自己的身材走了形，变得越来越胖，脸上的色斑若隐若现，皮肤没有以前那么细腻紧致了。不仅



如此，她的月经也出现了异常，常常姗姗来迟，量也比较少，就连脾气也变得暴躁了。

后来，她自己在网上查阅，认为这些都是卵巢早衰的迹象。于是给自己规划了详细的饮食计划，并且每天坚持高强度的运动以养护卵巢。有一天，她在运动过程中突然感觉下腹部疼痛难忍，于是就到医院就诊。经过一系列的检查，医生发现她的腹痛是卵巢破裂引起的，而过度运动就是罪魁祸首。为此，她后悔不已，不该自己网上诊病，盲目采取措施，应该及早就医。

那么，过度运动会给女性朋友带来哪些伤害呢，会对卵巢造成什么影响呢？

容易导致卵巢破裂

一般运动不会伤害到卵巢，但过度运动、抓举重物、腹部受压或碰撞等都可能引起卵巢破裂。如果卵巢存在异常囊肿时，囊肿内有液体，外壁组织薄而脆弱，更容易发生破裂。如果女性在运动中突然感觉下腹部疼痛，随之疼痛感蔓延到整个腹腔，应及时到医院检查是否卵巢破裂或卵巢囊肿破裂。

容易诱发卵巢囊肿

如果在经期过度运动，很可能使经血从子宫腔逆流进入盆腔，其中随经血逆流的子宫内膜碎屑可能会在卵巢上“安家”，形成卵巢囊肿，患者通常还会出现渐进性加剧的痛经。虽然大多数的卵巢囊肿是良性的，但如果卵巢囊肿性质发生恶变，还会诱发卵巢癌。

容易影响卵巢功能

研究表明，运动量较大的少女中，月经异常者占相当大的比例，通常表现为初潮延迟、不规律、闭经等现象。这是由于过度运动会抑制下丘脑功能，引起内分泌系统功能异常，导致体内性激素分泌紊乱，使卵巢功能异常，从而影响月经正常的形成和周期。长期过度运动，导致月经异常，还容易引发卵巢早衰。

容易发生子宫下垂

女性做超负荷运动，尤其是举重等项目时，会使腹压增加，导致子宫位置暂时下降，长期进行超负荷运动，则容易引发子宫脱垂。坐月子的女性，盆腔肌肉在产褥期处于充血、松弛的状态，如果过度做增加腹压的运动，也容易使子宫发生下移或脱垂。

健康私语

长期的过度运动，会导致不孕不育。国外医学调查发现，有两类女性易面临不孕的风险，一类是每天不进行任何运动的女性，另一类则是常常过度运动，而过度运动的人要比适当运动的人不孕率高3倍以上。

跳绳，就是给卵巢做体操

跳绳是一种简单的运动方式。跳绳舞动起来，就是一种全身性运动，不仅可以锻炼心肺功能，还可以给卵巢做体操，维护卵巢的健康。

跳绳具有全方位的健身功效，可全面增强体质，改善心、肺功能，还能调节神经系统和内分泌系统，保证激素分泌正常。跳绳时，身体上下运动，能使体内的五脏得到运动，并且对子宫及其周围的韧带、系膜起到震颤、按摩的作用，还可以活跃输卵管和卵巢，改善卵巢功能，保健生殖系统。另外，跳绳能促进血液循环和肠胃蠕动，促进新陈代谢和废物的排出，给卵巢提供一个健康的环境。

有研究发现，身体在上下跳动过程中，能使卵巢更顺利地排卵，更准确地进入输卵管开口，会大大降低宫外孕的可能性。

跳绳的正确方法

两手分别握住绳两端的把手，一般情况下是以一脚踩住绳子中间，两臂屈肘将小臂抬平，绳子被拉直即为适合的长度。向前摇时，大臂靠近身体两侧，肘稍外展，上臂近似水平，用手腕发力做外展内旋运动，使两手往体侧做画圆动作。

跳绳注意事项

（1）跳绳前要热身，活动肩膀、手腕、膝盖、腰部和脚踝，避免跳绳时出现拉伤和扭伤。

（2）跳绳时不要全脚掌或脚跟着地，以免使脑部受到震荡。

（3）跳绳时最好不要选择水泥地，可以选择铺地板的场地、草坪或泥土地。只有水泥地时可以在上面铺上垫子，以减少跳绳对脑部和关节的震荡。

（4）体重超标者最好不要选择单脚跳绳，尽量选择双脚落地，以免所有体重都压在一只脚上，导致膝盖和踝骨的损伤。

（5）每次跳绳的时间不宜过长，30～45分钟为宜。

健康私语

跳绳时应微微跳起来，两脚交替点地，要用前脚掌起跳和落地，这样能够缓解冲力，减少对软组织的损伤及对踝骨的震动与伤害。切记不要用全脚或脚跟落地，以免脑部受到震动。

散步，散出卵巢的健康

散步是一种比较休闲的有氧运动，运动量小，适合各年龄段的人。“饭后百步走，活到九十九”，可见散步与健康长寿关系密切。

坚持散步不仅能增强心肺功能，增加肠胃蠕动，还会加速肺部、皮肤、肾脏等系统的排毒。坚持散步还能疏通经络和血管，促进血液循环，加快新陈代谢，从而排出废物和毒素，保护卵巢。



散步的正确方法

抬头挺胸，两眼平视前方，腹部稍内收，臀部肌肉保持紧张，双腿交替前摆，自然放松，两臂协调摆动，并配合有节奏地呼吸。女性朋友可以走一字步，带动身体胯部左右扭动，能锻炼腰腹部，从而按摩卵巢。

散步注意事项

（1）普通散步为每分钟60～90步，快速散步为每分钟100步以上，要量力而行。

（2）散步应尽量避开空气污染高峰期，即太阳升与落的前后1小时。注意不要在污染严重的工业区散步。

（3）散步时应穿得轻便一些，衣裤不宜绷得过紧，不要穿高跟鞋，最好选择透气吸汗的棉质衣裤和鞋袜。

（4）每周最少5天，每天最少45分钟。养成锻炼的习惯后，可适当延长散步的距离和时间，以稍出一点汗为好。

健康私语

散步时，最好选择风景优美的公园、绿道或郊外，这些地方空气清新、景色迷人，给人回归自然的感觉，还有助于开阔心胸、缓解烦闷。

慢跑，可以延缓卵巢衰老

对于女性来说，慢跑相对轻松，容易坚持，是一项很不错的健身运动。女性坚持慢跑，不仅可以塑造优美的身材，还有利于延缓卵巢衰老。

慢跑时，人体会吸入比平常多几倍的氧气，加强心脏功能，同时增加向各器官输送的氧量，增强各器官功能，增强人体免疫力。慢跑还能改善情绪，锻炼腰腹部，促进肠胃蠕动，从而可以起到促进身体排毒、按摩卵巢的功效。

研究发现，慢跑不仅能加速血液循环、促进肺脏排毒、有利汗液排出，还能有效抑制导致人体紧张的激素分泌，有良好的缓解压力的作用，这都会预防卵巢早衰。

慢跑的正确方法

两手微微握拳，上臂和前臂弯曲成90°左右，上身略向前倾，全身肌肉放松，步伐要轻快，两臂前后自然摆动。两脚落地要轻，然后前脚掌向后蹬地，这样产生的反作用力是向上向前的，可以为跑步助力。慢跑时最好用鼻呼吸，也可采用鼻吸口呼，但嘴巴不要张得过大。

慢跑注意事项

（1）慢跑前应快走几分钟，之后通过压腿等方式来减少肌肉的紧张，使身体进入运动状态，以防运动损伤。

（2）进行慢跑锻炼时，不可操之过急，可以先从快走、小跑开始，感觉双腿、膝盖已经适应后，再逐渐增加速度。

（3）不要在饭后立即跑步，也不要在跑步后立即进食，以免引起胃液分泌减少，影响消化。

（4）慢跑宜长期坚持，每天跑20～30分钟为宜。

（5）保持均匀的速度，以感觉不难受、不喘粗气为宜。

（6）慢跑运动中要注意补水，宜少量多次，忌一次饮水过多。

健康私语

女性在进行慢跑时，要从个人的健康与体质的实际情况出发。一般情况下，健康状态好的每次20分钟跑3～4千米，健康状态差一点的每次30分钟跑3～4千米或略少一点。

骨盆运动可以保健卵巢

骨盆是人体骨骼的重要部分，由骶骨、尾骨和左右两块髋骨组成。骨骼间有关节，由韧带或软骨连接起来。骨盆的健康对女性来说非常重要，不仅让女性看起来身材更加端庄，而且还能保健卵巢。

女性骨盆内容纳有膀胱、输尿管、卵巢、输卵管、子宫等器官。骨盆不仅可以保护卵巢，还决定着卵巢的健康。骨盆的血液循环保持良好状态，才能让卵巢机能正常运作；如果骨盆周边肌肉紧张僵硬的话，会影响到卵巢的血液循环，导致卵巢出现各种问题。因此，女性朋友要多做做骨盆运动，以促进骨盆的血液循环，有利于卵巢的健康。

那么，女性朋友如何做骨盆运动呢？骨盆运动的具体方法如下。

动作1：做收缩和放松阴道周围肌肉的运动，每天分别做50～100次，有利于保持阴道肌肉的弹性。

动作2：骨盆上、下运动。自然站立，双脚分开与肩同宽，双膝稍弯曲，脊椎保持直立；接着，将骨盆向前和向上抬高，腹部收紧，保持这一姿势1～2秒；然后放松，恢复起始姿势，重复上述动作。每天做30～50次，一周后就可以连着做骨盆旋转运动了。

动作3：骨盆旋转运动。自然站立，双脚分开与肩同宽，双膝稍弯曲，臀部收紧，两手自然放于身体两侧；全身放松，缓慢地使骨盆向上、向前，然后转到右方，直到不能再向右为止，身体重心放在右腿上，保持3～5秒，恢复起始姿势；再换左侧做相同运动，注意不要做向后旋转的运动。每天做20～30次。

需要注意的是，上述后两个动作，起初做起来可能不太适应，但熟练后就会好起来。女性朋友不必强求每天的运动次数，可根据自我情况进行调整。刚开始时，可以先做前两个动作，等熟悉了再加上第三个动作。

健康私语

日常保护骨盆应该做到这几点：不穿高跟鞋，否则会给踝骨和膝盖增加负担，易使腿部和骨盆的肌肉疲劳；保持正确的坐姿，不要跷二郎腿；选择软硬适合的床垫，保持身体舒适，过软的床垫易导致骨盆后倾，过硬的床垫会使骨盆受到压迫，久而久之造成骨盆歪斜。

保养卵巢的3个瑜伽动作

瑜伽一直以来都是一种非常好的运动方式，非常适合在室内练习。瑜伽通过训练肌肉、延展肌肉，达到健身的目的。殊不知，适当的瑜伽体式，可有效按摩身体内部的卵巢，促进新陈代谢和排毒，有助于维持其健康。同时，瑜伽动作配合呼吸，可调节女性气血运行，从内而外全面调节内分泌，进而提高卵巢内卵泡的新鲜度和活跃度，让卵巢永葆青春。

蹬腿式

这个体式可以锻炼臀部、大腿、小腿、腹股沟等部位，按摩髋部和骨盆，促进这些部位血液循环，提高卵巢活性。

双腿并拢平躺，双臂置于身体两侧。慢慢向上抬高双腿，与身体成90°角，向内勾脚尖，保持5～10秒，屈膝。

1



大腿用力，做正蹬自行车的动作，坚持1分钟，放下双腿放松。

2





大腿用力，做反蹬自行车的动作，坚持1分钟，放下双腿放松。慢慢恢复起始姿势，重复上述动作。

3

温馨提示：运动过程中，尽量保持深呼吸，并且运动时保持上半身贴地不要晃动。

马步式

马步式动作主要锻炼腰部、腿部肌肉，能减少赘肉、塑造腰腿线条，对卵巢等器官也有养护作用。

双腿向两侧分开坐在椅子上；下颌微收，挺胸立腰；双臂端平，双手掌心向下，上下重叠抬至胸前。

1



吸气，脚保持不动，上身挺直，抬起臀部，离开椅子10厘米，均匀呼吸，保持10～30秒。

2





吸气，提腰，双腿逐渐向上伸直，站立。慢慢回到坐姿，重复上述动作。

3

温馨提示：尽量保持马步时间久一点，这样有利于腰部肌肉全部收缩。

战斗式

战斗式能够锻炼腿部肌肉，常做此运动能减去腰部多余的脂肪，有效减小盆腔与卵巢的炎症发生率。



自然站立，两腿分开与肩同宽，目视前方，双手自然垂放在身体两侧。

1

吸气，掌心相对向上伸展双臂。呼气，右脚向外转动90°，左脚转30°；腰腹、上身、头部随之向右转。

2

呼气，弯曲右腿成直角，伸展颈部，仰头，目视上方；左腿伸直，脚掌尽力不离开地面。保持该姿势10秒，正常呼吸。吸气，慢慢恢复至起始姿势，重复上述动作做另一侧。

3





温馨提示：运动过程中可以根据自身情况调整动作难度，如“动作3”中仰头时，头部、伸直的手臂尽量向后仰，增大脊椎弯曲的角度。

4个护巢小动作，简单有效

半蹲拢膝操

（1）两腿分开站立，略宽于肩，双手扶住膝盖，半蹲，两膝缓缓靠拢，手则稍稍跟着用力。

（2）两膝靠拢后，再缓缓分开，手依旧稍稍随之用力。做两膝拢张运动，8～10次为一组，做3～5组。

侧躺抬脚操

（1）侧躺于垫子或床上，双腿微屈，用手支撑头部保持身体平衡。

（2）上身姿势保持不变，缓缓抬起右脚，连续做10～15次。换另一侧脚做同样动作。

侧伸舒展操

（1）身体直立，右腿向前迈一大步，左脚向外转45°，使右膝盖和右脚脚趾在一条水平线上。

（2）向下压身体，使右侧大腿和地面平行，保持10秒。

（3）恢复站姿，换另一侧做同样动作。

腰部扭转操

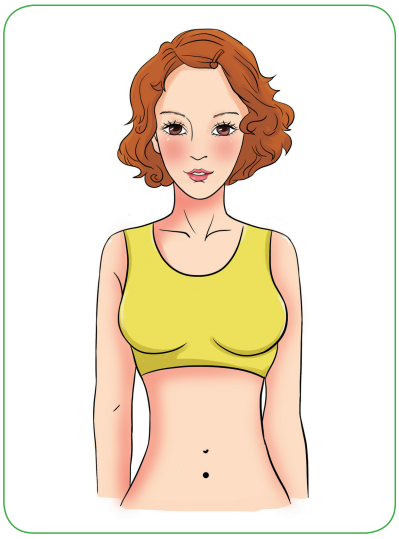
（1）坐在垫子上，挺直腰背，两臂自然弯曲，两手心向下放于膝盖上。

（2）左手放于右膝，挺直腰背，身体自然转向右侧，直至右手撑于身体侧后方，吸气。

（3）呼气，右胸带动身体自然向左后方扭转。保持3～5个呼吸，每次吸气时，身体再次向右后方扭转，呼气时，身体向左方向扭转。

小穴位，调养卵巢大功效

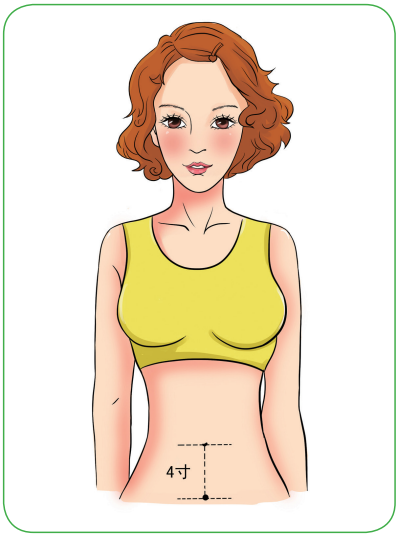
气海穴



取穴方法：位于下腹部前正中线上，当脐中下1.5寸处。

按摩手法：以中指指面或指节向下按压，并做圈状按摩约3分钟。

主要功效：经常按摩该穴，能滋养卵巢，通调气血，对于月经不调、痛经、经闭、崩漏、带下等症有良好疗效。



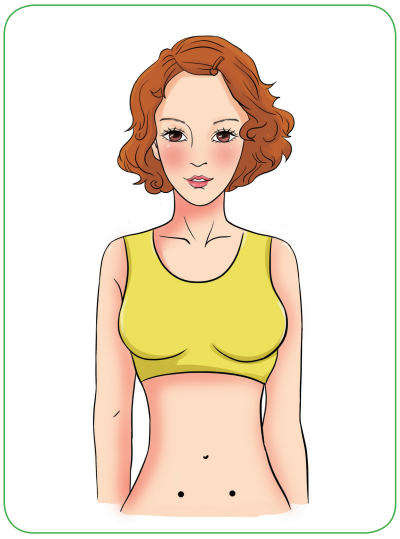
中极穴

取穴方法：位于下腹部，体前正中线，脐下4寸处。

按摩手法：以中指指面或指节向下按压，并做圈状按摩约3分钟。

主要功效：经常按摩该穴，可辅助治疗白带异常、月经不调、痛经等症，能提高女性的受孕能力。

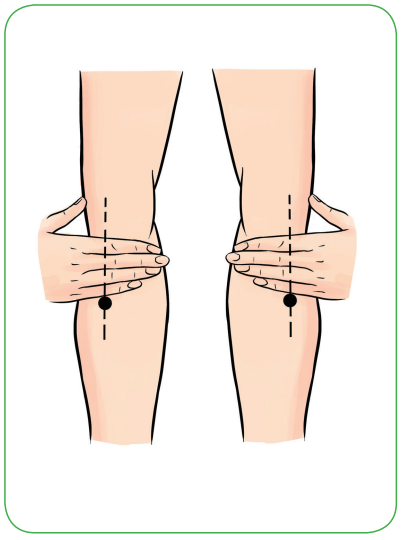
水道穴



取穴方法：位于下腹部，当脐中下3寸，距前正中线2寸。

按摩手法：用食指在该穴上按压，一松一紧，直至有酸胀感，每次1～2分钟，每天2～3次。

主要功效：经常按摩该穴，可增强腹直肌弹力纤维的弹性、增强水液代谢能力，有利于皮下脂肪的消除，对保养卵巢很有好处。



足三里穴

取穴方法：位于小腿前外侧，外膝眼下四横指、胫骨边缘。

按摩手法：可以用揉按的手法，以局部有酸胀感为佳，每周至少3次，每次5～10分钟。

主要功效：足三里穴是非常重要的保健要穴，经常按摩该穴，能增强消化、吸收功能，为卵巢及其他器官提供充足的营养，能提高气血虚弱者的抵抗力。

第十五章

良好习惯，养护卵巢的好方式

生活中，你是不是因为工作经常熬夜？是不是每天喝着大量的咖啡？是不是常常在电脑前一坐就是大半天？是不是承受着巨大的生活工作压力？是不是不注意私处卫生的护理？殊不知，这些不起眼的坏习惯往往都是卵巢的大杀手，极易造成卵巢的早衰和卵巢的各种疾病。

充足的睡眠让你远离卵巢早衰

睡眠是人生的必要组成部分，在人的一生中，平均1/3的时间在睡眠中度过。睡眠不仅可使人除却烦恼、消除疲劳、思维敏捷、精力充沛，还有助于保养卵巢、美容养颜。然而，生活中很多人由于各种原因总觉得睡不够，或者睡得不好，这对身体健康非常不利。对于女性来说，睡眠不足容易导致卵巢早衰。

研究发现，人体需要的各种激素在夜间分泌最为旺盛，女性经常熬夜就会导致体内激素环境发生改变。一旦雌激素长期分泌不足，就会造成卵巢功能衰退，从而出现闭经、色斑增多、骨质疏松、性欲减退、不孕等问题。

此外，长期睡眠不足或睡眠质量不佳，不能使卵巢得到很好的休息，会使卵巢内积聚大量的毒素，降低卵巢的抵抗力，容易使卵巢功能发生紊乱，从而诱发卵巢疾病。

因此，女性朋友要养成良好的睡眠习惯，千万不要熬夜，尽力为自己创造最佳的睡眠环境，保障充足的睡眠。那么，每天睡多少时间才够呢？

其实，各年龄段对睡眠的要求是不同的。一般来说，10～18岁的人群，每天需要8小时的睡眠时间；18～50岁的人群，每天需要7小时的睡眠时间。但这也不是绝对的，应以第二天醒后精神饱满为佳。女性朋友在睡眠时要注意以下几点，以保证自己有充足的睡眠。



睡前不宜过饱

晚餐不应吃得过饱或过少，并且尽量清淡。因为吃得过饱，会加重脾胃的负担，扰动脾胃的阳气，从而影响睡眠。

睡前不宜喝饮料

刺激性的饮料不仅会增加夜间肾脏的负担，还会使大脑保持高度的兴奋感，影响睡眠的质量。因此，在睡前不宜饮用大量的水，也要尽量避免饮用浓茶、可乐、咖啡、酒等具有刺激性的饮料。

睡前一杯牛奶

入睡前喝牛奶有利于睡眠。因为牛奶含有能使人产生疲倦欲睡感觉的色氨酸，还有对生理功能具有调节作用的肽类，这些物质都有一定的镇静催眠作用。

睡前听安眠曲

柔和、悠扬的音乐能缓解人的神经，使焦虑、紧张、抑郁等情绪得到缓解，

有助于提前进入睡眠。民族乐器、古典音乐、瑜伽音乐和轻音乐都是不错的选择。倾听音乐助眠宜在睡前1小时进行。

睡前洗个热水澡

洗热水澡时，浸泡在热水中，可使全身周围血管扩张，内脏器官和脑部的血液会流入这些扩张的血管中，大脑血流相对减少，会感到疲倦，从而有益于睡眠。

睡前热水泡脚

睡前用热水泡脚有助于促进全身的血液循环，使身体处于一个舒服、温暖和放松的状态，更加容易进入睡眠。冬天手脚冰冷以至于难以入睡的人更要坚持睡前泡脚。泡脚时，温度不宜过高，一般在40℃左右，水以没过脚踝处为宜。

健康私语

现代女性要懂得调节压力，学会有效地休息。每天忙里偷闲，中午休息30分钟，能缓解一上午工作的疲惫，提高下午的工作效率。坚持午休，对卵巢也具有很好的保健作用。

避免久坐，让卵巢更健康

很多女性由于工作忙碌，经常一坐就是一上午，完全没有时间起身走一走。其实久坐有很多健康隐患，不仅容易引起下半身的水肿和肥胖，还会伤害到女性的卵巢。

据有关调查显示，育龄女性当中有10%左右的人患有不孕症，大多是长期在办公室上班的女性。医学研究发现，长期久坐缺乏运动，很容易导致局部气血循环障碍，影响卵巢供氧，进而会对卵巢健康造成伤害，导致不孕。久坐不动还会影响气血循环，使女性不能正常排卵，甚至导致淋巴或血行性的栓塞，这又会致使输卵管不通。这些久坐带来的危害，都会引起育龄女性发生卵巢性不孕。

另外，对于那些本身就有子宫过度前倾或后屈问题的女性来说，久坐还会导致经血逆流入卵巢，引起下腹胀痛等问题。



所以，女性朋友要避免长时间久坐，每次连续坐着工作的时间最好不要超过2小时，每天至少活动30分钟，这也是女性保养身体不可缺少的措施。此外，办公室女白领还要做到以下几点，以改变久坐的习惯。

（1）每工作2小时，进行一次约10分钟的运动，可借着发传真、复印文件的机会走动一下，运动一下颈、腰、腿。

（2）上下楼时不坐电梯走楼梯。如果是在较低楼层办公，走楼梯能增加自己的运动量。

（3）坐公交车上下班时提前两站下车走，让你每天多走几步路，相当于做半个小时的瑜伽。

（4）回家后，也不要久坐看电视、玩手机，不妨趁着电视播放广告，站起来走动几下，伸个懒腰。

健康私语

女性如果能每周抽出时间来参加体育锻炼更好。给身体器官，尤其是盆腔里的卵巢一个轻松的“呼吸”空间，像婴儿一样呵护它，像朋友一样善待它，相信卵巢一定会还你一个健康的身体、一张青春的容颜。

护理好私处，远离卵巢炎症

卵巢炎是由于防御机制遭到破坏或抵抗力低下，病原体乘虚而入导致卵巢发生炎症。卵巢发炎会产生卵巢粘连，输卵管包裹、脓肿和梗阻等严重后遗症，严重还

可能造成不孕。造成卵巢炎的原因有很多，而私处护理不当是重要的原因之一。

林女士是一个既爱美又爱干净的女人，不仅把家里搞得窗明几净、一尘不染，平时身上穿的衣服也天天换洗。这还不算什么，就连“私密处”她也每天清洗，并且还使用抗菌类的洗液。她认为，这样就可以保持“私密处”的卫生，不得妇科炎症。谁知，事与愿违。

最近半年来，她感觉下身突然开始变得很痒，白带也比较多，色黄黏稠，气味难闻，而且外阴部的皮肤变得干燥、缺乏弹性，下腹总是隐隐作痛。后来，她到医院去检查，经详细妇科检查，医生诊断林女士患了卵巢炎。林女士非常困惑，自己每天都仔细清洗外阴，怎么会感染炎症呢？

其实，女性的生殖系统具有天然的保护和自洁机制。正常情况下，健康女性阴道中生存着90%左右以乳酸杆菌为主的有益菌种，使阴道的pH值维持在弱酸的环境中，抑制有害菌的生长，从而起到保护阴道的作用。如果过度清洁，反而会影响阴道正常菌群的生长，破坏阴道的弱酸环境，助长有害菌滋生，更容易受到细菌感染，引发阴道炎、卵巢炎。

由此可见，为了避免卵巢炎的发生，女性平时要做好正确的私处护理。

正确清洗

清洗私处最好采用温水淋浴的方式，若条件不允许，也可准备一个专用盆和一条专用毛巾。清洗时，先洗净双手，然后由前至后清洗外阴，再洗大、小阴唇，最后清洗肛门周围和肛门。一般每天用温水清洗1次即可，经期时一天也不宜清洗超过2次。

需要注意的是，清洗时最好用清水，不要用香皂或者抗菌洗液。香皂、抗菌洗液会破坏阴道中的弱酸环境，破坏女性阴道的天然保护屏障，反而使阴道内环境更有利于有害菌滋生。

保持私处透气

女性下体常年湿润，如果不能经常透气，很容易导致阴道炎。女性尽量不用

透气性差的卫生巾，不要穿过紧的衣物，因为过紧的内裤或丁字裤很容易使细菌进入阴道内部，导致妇科炎症。内裤尽量选择纯棉质地的，不宜穿化纤、蕾丝、冰丝等材质。另外，还要注意一定要勤换洗内裤，并将内裤放到太阳下晾晒进行杀菌。

防寒保暖

女性月经期间，宫颈口张开，生殖系统的抵抗力降低，寒邪很容易入侵体内，引起宫寒，造成局部的免疫力下降，发生炎症。寒邪入侵卵巢，还会影响卵巢的正常功能，导致卵巢出现排卵障碍。因此，月经期间一定要做好腹部保暖工作，不吃生冷的食物。

不妨裸睡

裸睡能让下体保持充分的通风透气，改善下体的内环境，减少患妇科病的概率。裸睡时，女性的身体更加放松，还能缓解妇科疾病导致的腰痛、生理期痛经等。但裸睡时，要注意保持一个相对隐秘、卫生的睡眠环境，卧室要保持空气流通、温度适宜，还要注意保暖。

健康私语

身体的其他部位有感染病灶，如急性阑尾炎、结肠憩室炎等，如果未能及时得到治疗，病原体可经血液传播至卵巢；盆腔、输卵管邻近部位发生炎症时，也可蔓延至卵巢。所以，当身体某器官感染病原体后，一定要及时治疗。

远离压力，让卵巢更年轻

卵巢功能会随着年龄的增长逐渐下降，这是不可遏制的自然规律。一般来说，女性到37岁以后，卵巢功能会呈直线下降趋势，45～55岁开始衰退。而现实生活

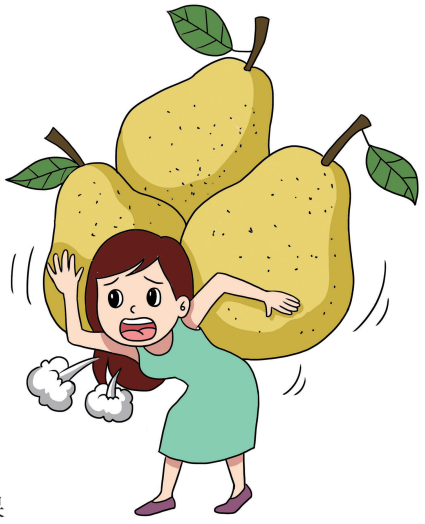
中，有些女性才步入30岁，正值人生的最好时光，其卵巢却过早衰退了，从而被一系列的健康问题困扰。

研究发现，卵巢早衰的主要原因之一，就是压力过大。的确，现代社会生活节奏加快、工作强度增大，女性不仅奔波于工作，为事业打拼，还面临生活压力，兼任妻子、母亲、儿媳等多重角色。这重重压力都会加速卵巢功能的早衰。

杨女士今年40多岁了，孩子在读重点中学，不但家庭美满，工作顺利，而且人到中年仍貌美如花，实在是让人羡慕不已。私下里，同事们都缠着杨女士讨教容颜不老的秘诀。长期高压、劳累的工作，早早让这些爱美的女孩子不知不觉地步入抗衰一族，而已经40多岁的杨女士却像个刚过30岁的轻熟女。其实，这都源于她乐观放松的心态。

每每被问起保养秘诀，杨女士总是回答她们："平平，你也很漂亮啊，尤其是你的眼睛多有灵气啊"、"小宋，你也很可爱啊，肉嘟嘟得让人好想抱抱"等。杨女士总能发现对方从未觉察的美丽，每一个跟她交谈的人也都感觉很开心。杨女士天生是个乐观派，不管遇到多么糟糕的事情，都会开心自信地去处理，而不是怨天尤人，给自己压力，所以她每天都乐呵呵的。

要知道，精神压力会使体内的免疫活性物质分泌减少，中枢神经系统改变，导致月经失调，从而引起卵巢早衰，影响女性的美丽和健康。



长期压力过大，不仅会导致卵巢早衰，还会引发卵巢癌。科学家研究发现，长期处于压力状态的女性更容易患卵巢癌。压力会产生压力激素，它会与女性卵巢癌细胞的接收机制接合，从而增加癌细胞的数量，让癌细胞从人体内吸收更多的养分，然后再继续扩散。

因此，日常生活中，女性朋友要学会调节情绪，合理安排生活，远离压力，保

持身心健康，以延缓卵巢衰老，预防卵巢疾病。身处压力之下的女性要学会释放压力，给自己的心灵放个假。

食物减压

某些食物具有明显的减压效果，如含有DHA的鱼油，鲑鱼、鲐鱼等是其主要来源；硒元素也能有效减压，大蒜、金枪鱼等富含硒；维生素B家族中的B_2、B_5和B_6也是减压好帮手，多吃谷物就能补充。

运动减压

运动之所以能够减压，与脏肽效应有关。脏肽是身体的一种激素，被称为“快乐因子”。当运动达到一定量时，身体产生的脏肽效应能愉悦神经。通常来说，有氧运动能使人全身得到放松。

写作减压

心理学家非常推崇写作减压这种方式，写作的内容是什么呢？你的压力体验，你生理、心理上的一切烦恼。研究发现，写作减压效果非常明显，只要一支笔一张纸走到哪里都可以进行。



音乐减压

沉浸于音乐的世界里，让优美的音乐来缓解精神的疲惫。轻快、舒畅的音乐不仅能给人美的享受，而且能使人的精神得到有效放松。

交流减压

感觉压力很大、烦恼很多，找朋友、亲人倾诉衷肠，适当宣泄一下自己的感受。当然，也可以找心理医生帮助自己，以便及时缓解压力。

静坐减压

哪怕一天里用10分钟安静地坐一坐，什么也不要做，什么也不想，闭上眼睛，放松自己，也是不错的方式。当你静坐时，心跳放慢、血压下降，也就是说，压力的症状有所减缓，有能力控制局势了。

健康私语

月经不调是卵巢功能衰退最早的标志。如果女性朋友经常出现月经提前或错后，经量过多或过少，经血颜色呈紫黑或淡红等，就表明你的卵巢功能开始衰退。此时要做到起居有常、睡眠充足、劳逸结合，培养广泛的兴趣爱好。工作之余练习书法、绘画、打球等，可以怡人情志，调和气血，利于健康。

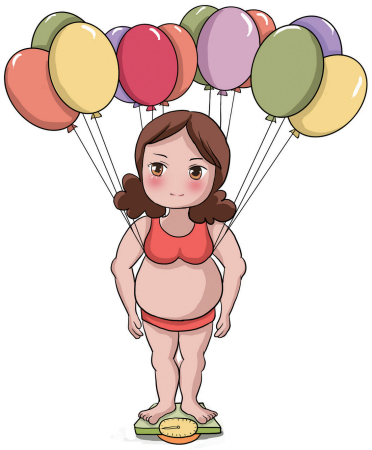
适度减肥，不给卵巢惹麻烦

身材肥胖是女人永远的痛。肥胖不仅影响女人形体的美观，也给生活带来各种各样的不方便，更重要的是还会影响身体健康，引发心脏病、糖尿病、哮喘等。研究发现，过于肥胖还会危害卵巢健康。

因此，为了身材的健美，也为了身体的健康，很多女性都把减肥作为头等大事，热衷尝试各种减肥方法，甚至购买各种减肥药。殊不知，不恰当的减肥，尤其是服用减肥药，得到的减肥效果很多时候是以牺牲自己的健康为代价的。“是药三分毒”，减肥药品也是如此，长期服用会给女性的健康带来很大的伤害。

静静今年35岁，不知怎么回事，每次来月经时量都很少，一开始她没当回

事，可后来她居然停经了。后来，她到医院去做妇科检查，看看是哪里出了问题。经过一系列的检查，医生发现静静的卵巢功能已经严重衰退，犹如50多岁更年期的女性。医生询问她日常的生活、饮食等方面的情况，最后诊断是长时间连续服用减肥药导致的卵巢早衰，进而导致停经。



原来，静静为了追求苗条曼妙的身材，于是开始减肥。她每天早晨坚持跑1000米，每顿只喝一碗小米粥。坚持了一个月，减肥却没收到什么成效。后来，她又买来各种减肥药来吃，一吃就是一年多。

生活中像静静这样因为不恰当减肥给身体带来健康隐患的女性不在少数。不当减肥，或者过度服用减肥药会严重扰乱女性的内分泌平衡，导致内分泌失调。这将抑制脑垂体及卵巢雌激素、孕激素的形成，继而导致卵巢早衰。

因此，女性朋友不要为了追求苗条的身体而盲目减肥，那么，如何正确减肥才既能达到瘦身健体的目的，又不伤害卵巢呢?

三餐定时定量

很多人饮食不规律，不按时吃饭，经常暴饮暴食，这样肠胃不能及时消化，容易使脂肪囤积，导致脂肪代谢紊乱、内分泌异常。三餐定时定量，合理分配，长期坚持下来，能使体内的代谢处于良性循环的状态，能有效避免脂肪囤积。

控制热量摄入

尽量少吃高热量、高蛋白质、高脂肪的食物，多吃富含膳食纤维的食物，并保持营养均衡。吃饭时先喝汤，奉行少食多餐的进食原则，能及时代谢出去，避免脂肪堆积。

适当运动



对减肥最有效的就是有氧运动。有氧运动能促进脂肪燃烧，加快人体新陈代谢，常见的有氧运动有慢跑、快走、爬山等，每次运动15～30分钟。运动贵在坚持，长期坚持能取得良好的减脂效果。

挖掘兴趣

食物能给人带来快乐。肥胖者与偏瘦者相比，体内负责大脑兴奋、愉悦等快感传递的多巴胺受体基因较少，所以肥胖的人往往需要更多的食物才能产生愉悦感。肥胖者要找到其他令自己愉悦的事物，降低对食物的需要。

健康私语

月经期间女性体内的黄体激素分泌下降，雌激素水平较低，加之身体处于大量失血的状态，如果此时进行过度节食和剧烈运动，容易出现营养不良、痛经、月经周期紊乱，严重的还可能引发卵巢早衰。

和谐性生活，就是给卵巢做保养

和谐适度的性生活能够调节身心，而不当的性生活对健康会产生不利的影响。医学研究发现，过度性生活容易耗损精气，导致肾气衰败，这会直接使卵巢功能衰退，严重的话甚至会诱发卵巢疾病。而和谐的性生活有助于养护卵巢，为什么这么说呢?

因为规律和谐的性生活使体内的雌激素水平比较高，能改善卵巢的血液循环，增强卵巢的生理功能。和谐的性生活还能保持肾上腺素分泌均衡，使肌肉能处于先收缩、再放松的良性循环状态，能促进身体的血液循环，增强免疫力，预防卵巢疾病。

此外，和谐的性生活有助于女性放松身心，使其拥有良好的睡眠质量及愉悦的心情，从而减少压力，防止卵巢过早地衰老。

那么，女性朋友要注意哪些有关性生活的细节，才能保养卵巢，避免对卵巢造成伤害呢?

时间不宜过长

每对夫妻的身体情况、性生活习惯等并不相同，因此很难定出一个标准。一般情况下，只要在房事之后，第二天不感觉身体疲劳，仍然精神振奋、心情愉快就是适宜的。

次数要适当

性生活防止过频，以免影响卵巢健康。一般来说，20～30岁的青年男女或新婚夫妇，每周3次左右为宜。体质较差的人，性生活的间隔应长一些，次数也要少一些。一般来说，以性生活后不感到困倦疲乏，不影响工作为原则。

注意清洁卫生

不论男女都要注意保持外生殖器官的清洁。除定期洗澡外，还应注意经常用温水清洁外生殖器。每次性生活前后，要各自清洗一次。这样可有效预防生殖器官炎症和泌尿系统感染，大大降低病菌侵袭卵巢的风险。

避开不适期

夫妻一方患有疾病，特别是患病的急性期或患有急性感染性疾病，应暂时停止性生活，因为疾病本身已使身体受到损耗，性生活会进一步消耗体力，使身体

抗病能力降低而导致病情恶化。女性朋友如果患有卵巢疾病，要特别注意少过或不过性生活。

避开月经期

经期的性生活会使卵巢、子宫及盆腔的感染风险增大，还会降低卵子的质量。而且很多人认为经期是绝对“安全”的，疏忽了避孕，这也很容易造成女性的意外怀孕。一旦选择人工流产，其体内的雌激素水平骤然下降，这对卵巢的健康是一个沉重的打击。

健康私语

对患卵巢囊肿的女性来说，过度的性生活会使她们原本就受伤的卵巢压力倍增，可能引发囊肿破裂、阴道出血、月经不停、腹痛加重等各种症状。因此，如果你患有卵巢囊肿并在接受治疗，那么尤其要注意节制性生活。